سولہ سنگاروں والا دنیا بھر کے کوک شاستروں کا سرتاج
جوانی کا پورا پورا لطف دلانے والا ہر قسم کی امراض زنانہ
و مردانہ سے محفوظ رکھنے والا

مفید عالم کشمیری لذت النساء

کوک شاستر باتصویر

ضخیم

مصنف : کوکا پنڈت سابق وزیر اعظم کشمیر

یہ کتاب صرف ان لوگوں کے لئے شائع کی گئی ہے جنکی شادی ہو نیوالی یا ہو چکی ہے
تاکہ اسکا مطالعہ کرنے کے بعد وہ کامیاب اور پرسکون زندگی گذار سکیں

فہرست مضامین

دیباچہ

یوں تو بے شمار کوک شاستر بازار میں دیکھنے میں آتے ہیں لیکن یہ کوک شاستر اپنی طرز اور شان کا ایک نرالا شاہکار ہے۔ اس میں ان پوشیدہ اسرار کا انکشاف کیا گیا ہے جس پر عمل پیرا ہو کر نوجوان طبقہ صحیح معنوں میں مستفید ہو سکتا ہے۔ اس کتاب میں کوک شاستر کی تشریح، کوکا پنڈت کی دلچسپ زندگی کے حالات، اعضائے بدنی کے بارے میں حیرت انگیز تجربات، مردوں اور عورتوں کی اقسام، زنانہ و مردانہ حسن کا صحیح معیار۔ شباب اور جوانی کے متعلق پر لطف راحت بخش باتیں۔ شادی خانہ آبادی کی غرض، مجامعت مباشرت کے ضروری مسائل جن پر کاربند رہ کر سچی خوشیاں نصیب ہو سکتی ہیں۔ بڑے دلکش انداز میں بیان کی گئی ہیں۔

آخری ابواب میں مردانہ زنانہ اور بچوں کے خاص امراض کے تیر بہدف۔ نسخہ جات درج کر کے کتاب کی افادیت کو بڑھا دیا گیا ہے۔ نسخے سہل ہیں اور بے حد فائدہ مند بھی۔ امید ہے کہ یہ مختصر سی کتاب شائقین کی نظروں میں شرف قبولیت حاصل کرے گی۔

(مؤلف)

پہلا باب

کوک شاستر کی تشریح اور ضروریات

کوک شاستر کا لفظ کوک سے بنا ہوا ہے جس کے معنی پہلو اور مجازاً مستورات کی شرمگاہ سے مراد لیتے ہیں۔ شاستر کے معنی کتاب کے ہیں پس کوک شاستر اس علم اور فن کو کہتے ہیں جس پر عمل کر کے انسان خوبصورت اور تندرست اولاد نرینہ پیدا کرنے کے متعلق پوری پوری واقفیت حاصل کر سکے اس سے ظاہر ہے کہ یہ علم مردوں عورتوں نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے لئے کس قدر ضروری ہے

بعض لوگ کوک شاستر کو ریاست کشمیر کے کسی سابق وزیر اور مشیر کوکا پنڈت سے منسوب کرتے ہیں لیکن یہ محض ان کی خوش اعتقادی اور خوش فہمی ہے ورنہ حقیقت یہ ہے کہ کوکا پنڈت کا صرف نام ہی ہے۔ کوکا پنڈت کے متعلق جو روایات بیان کی جاتی ہیں ناظرین کی دلچسپی کے لئے وہ بھی مختصراً درج کی جائیں گی۔

لیکن امر واقعہ یہ ہے کہ اس علم اور فن کا جاننا ہر ایسے نوجوان مرد اور عورت کے لئے اشد ضروری ہے جو دنیاوی سلسلہ قائم رکھنے کے لئے شادی کرتا اور تندرست اولاد پیدا کرنا اپنا فرض اولین

سمجھتے ہیں یورپ اور امریکہ کے مہذب صوبوں میں نوجوان کی رہنمائی کے لئے ایسی بے شمار کتب شائع ہوتی ہیں۔

بدقسمتی سے ہمارے ملک کا یہ حال ہے کہ کوک شاستر کا نام نہیں آیا اور نوجوان کا دل للچایا نہیں وہ کھوٹے کھاے کوک شاستر کے مفہوم سے عجیب وغریب خیالات اور تصورات اپنے دلوں میں قائم کر لیتے ہیں ان کا دائرہ خیال ۸۴ آسنوں کے چکر کے گرد گھومتا ہے مگر وہ ایک حد تک معذور بھی ہیں لیکن بیہودہ اور جدید ایک ایسی مخرب الاخلاق اور فحش کتب کے فرضی ناموں اور گمنام پبلشروں کے جھوٹے غلط اور خالص جارسوبیس کے اقسام کے طویل اشتہاروں سے انہیں گمراہ کر رکھا ہے ضرورت تھی کہ نونہالان وطن کے مفاد کے لئے ایک ایسی کتاب لی جائے جو نوجوان طبقہ کی صحیح طور پر رہنمائی کر سکے انہیں شریف انسان جلیل شہری جو ایک تندرست خوبصورت مرد یا عورت کہلانے کے قابل یا مستحق بنا سکے۔

یہ کتاب نہایت تحقیق اور مطالعہ کے بعد تالیف کی گئی ہے لطف یہ ہے کہ اس میں کسی قسم کی لغویت یا بیہودگی کو داخل نہیں کیا گیا۔ اصول معاشرت پر نہایت شستہ پیرایہ میں روشنی ڈالی گئی ہے۔

حفظان صحت کے اصولوں تندرست رہنے اور جوانی کی حفاظت کے طریقوں حسب مرضی لڑکا یا لڑکی پیدا کرنے کے رازوں ودرازی عمر کے اصولوں نیز حسن اور جوانی قائم

رکھنے بچہ اور زچہ کی حفاظت کے طریقوں اولاد کی پرورش کے متعلق مفید باتوں کے علاوہ امراض مخصوصہ مردماں اور زناں کے تیر بہدف نسخوں اور صدہا راز ہائے سربستہ کا انکشاف کیا گیا ہے جس پر عمل پیرا ہو کر نوجوان طبقہ اس کتاب سے بہت کچھ حاصل کر کے مستفید ہو سکتا ہے۔

کوکا پنڈت کے عجیب حالات

کوکا شاستر و کوک شاستر کو کا پنڈت کے نام سے منسوب کرنے والے اصحاب و دیگر شائقین کی دلچسپی کے لیئے کوکا پنڈت کے حالات زندگی درج کیے جاتے ہیں ان کا اصلی نام پنڈت کانتی ناتھ تھا یہ راجہ شانت دیو والئے کشمیر کے عہد میں پیدا ہوئے تھے والد کا نام پنڈت دینا ناتھ تھا۔ چونکہ پنڈت دینا ناتھ وزیر ریاست تھے مال و دولت کی کمی نہ تھی۔ انہوں نے اپنے فرزند کانتی ناتھ المعروف کوکا پنڈت کی امیرانہ پرورش میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کیا۔ انہی دنوں اتفاق سے راجہ شانت دیو کے گھر بھی راج کمار پیدا ہوا تھا جس کا نام شمبھو سنگھ رکھا گیا تھا۔ کوکا اور راجکمار میں گہری دوستی ہو گئی۔ دونوں ہر وقت ساتھ ہی رہتے اکٹھے کھیلتے اور کبھی ایک دوسرے سے جدا ہونا پسند نہ کرتے تھے۔

راجہ نشانت دیو کی وفات کے بعد شمبھو سنگھ تخت و تاج کا مالک بنا اور کوکا پنڈت وزیر اعظم کے عہدہ جلیلہ پر سرفراز ہوا کچھ عرصہ کے بعد اس نے راجہ سے درخواست کی کہ سیر و سیاحت اور تجربات دنیا کے حصول کے لیئے اسے پانچ سال کی رخصت عطا کی جائے راجہ نے اسکی درخواست منظور کر لی۔

کوکا پنڈت کا اس پانچ سال تک سیر و سیاحت کرتا رہا اور عجائبات عالم سے لطف اندوز ہوتا رہا۔ اس عرصہ میں اس نے دنیا کے بہت سے ملکوں کی سیر کی علم و فن میں تو پہلے ہی وہ اپنی نظیر آپ تھا۔ کوکا شاستر صنعت نازک کو خوش کرنے اور ان پر پورا پورا قابو پانے میں بھی خوب تجربہ حاصل کر چکا تھا کئی ملکوں کی عورتوں کے حسن کی تفصیل اس کے زبان بھی کہتے ہیں کہ وہ سراندیپ لنکا کے حسن کی بہت تعریف کرتا رہا راجہ شمبھو سنگھ کو بھی سراندیپ کی عورتوں سے صحبت کا اشتیاق ہوا اس نے کوکا پنڈت سے اس علاقہ کی چند حسین جمیل اور نوجوان کنواری عورتیں لانے کے لیے سراندیپ کو روانہ کیا۔

کچھ عرصہ کے بعد کوکا پنڈت کئی خوبصورت پری پیکر حسین و جمیل عورتیں لے کر واپس کشمیر پہنچا۔ راجہ ان کی خوبصورتی دیکھ کر نہایت خوش ہوا اور کوکا پنڈت کو انعام و اکرام سے مالا مال کر دیا لیکن راجہ شمبھو سنگھ ان عورتوں کے جنسی بیدا کر دینے والے بیان سے حیران ہو گیا ان مہ جبینوں نے یک زبان ہو کر راجہ سے کہا۔ عالم پناہ ہم آپ کے قابل نہیں آ ... اچھا ایک

وزیر بیچارا دین عصمت خراب کر چکا ہے۔ راجہ کے غصے کی کوئی انتہا نہ رہی۔ اس نے سوکا کو جیل میں بھجوا دیا اور خود ان عورتوں کے بیان کی تصدیق کرنے لگا۔ راجہ شمبھو سنگھ کو ان مستورات کی کو شتہ مذکورہ کے پردہ بکارت کی موجودگی و دیگر ظاہری باتوں کو دیکھ کر کچھ شک سا پڑ گیا لیکن ان عورتوں نے کہا۔ آپ حیران نہ ہوں۔ آپ کا عقل مند اور چالاک وزیر ادویات کے ذریعہ لطف حاصل کردہ عورتوں کے بدن اور اعضائے مخصوصہ کو کنواریوں کی مانند بنا دینے میں ماہر اور کامل استاد ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ مستورات کو سوکا جیسا شہزور اور مرد کامل کا ملنا محال ہے۔

ایک عجیب واقعہ

کئی سال سوکا پنڈت جیل کی ہوا کھاتا رہا۔ کہتے ہیں ایک دن ایک عجیب واقعہ پیدا ہوا۔ راجہ شمبھو سنگھ کا دربار سجا ہوا تھا۔ وزراء اور دیگر اراکین دولت موجود تھے۔ کہ ایک خوبصورت اور جوان عورت برہنہ حالت میں دربار میں آ کھڑی ہو گئی۔

راجہ اس عورت کی بے حیائی اور اس بے باکانہ حرکت پر حیران ہو گیا اس نے ملامت آمیز لہجہ میں عریاں حالت میں مردوں کے سامنے آنے کی وجہ دریافت کی اس منہ پھٹ

عورت نے ہنس کر جواب دیا۔

راجن مجھے تو حضور کے دربار میں کوئی مرد نظر نہیں آتا۔ اگر کوئی ہے تو تیدی چیلنج کرتی ہے کہ وہ مجھے زیر کر کے دکھائے دربار میں سناٹا چھا گیا۔ سب ایک دوسرے کا منہ تکنے لگے۔ مگر اس بے باک عورت کے سامنے آنے کی یا اس پر غلبہ پانے کی یا دوسرے الفاظ میں اس کا چیلنج منظور کرنے کی جرأت کسی کو نہ ہوئی۔ راجہ بھی اس عجیب واقعہ پر حیران اور متشدد ہو رہا تھا۔ اسی اثنے میں ایک وزیر نے یہ الفاظ منہ سے نکالے کہ ایسی عورت کو کوکا پنڈت کے سپرد کرنا چاہئے۔ وہ یقیناً امتحان میں پورا اتر سکتا ہے۔

راجہ نے اسی دم کوکا پنڈت کو دربار میں حاضر کرنے کا حکم صادر کیا۔ آن کی آن میں کوکا پنڈت کو پولیس کی حراست میں حاضر کیا گیا۔ اسے عورت کے کہے ہوئے الفاظ سے بھی آگاہ کر دیا گیا۔ کوکا پنڈت راجہ کے ایماء سے اس بے باک عورت کو اپنے مکان میں لے گیا۔ اس سے پیار محبت کی گفتگو مسرت کی بوس و کنار کے بعد منزل عشرت تک نوبت پہنچی۔ اب یہ عالم تھا کہ اس عورت کو اسی حالت میں چھوڑ کر راجہ کے پاس پہنچا اور اس کے چیلنج کو بے حقیقت ثابت کرنے کیلئے عورت کے ملاحظہ کی درخواست کی۔

راجہ شمبھو سنگھ بنفس نفیس اس بے حیا عورت کو دیکھنے کے لئے اس کے پاس پہنچا۔ ابھی تک وہ بیہوش تھی۔ اس کے

دونوں پستانوں میں باریک سوئیاں چبھی ہوئی تھیں جو کوکا نے قصداً چبھوئی تھیں۔ سوئیاں نکال کر اسے ہوش میں لایا گیا۔ جب کوکا پر اس کی نظر پڑی اور راجہ کو بھی اپنے پاس کھڑے پایا تو وہ نہایت نادم اور شرم زدہ ہوئی اس نے ایک ہاتھ شرمگاہ پر رکھ لیا اور دوسرا پستانوں پر رکھ کر نگاہیں نیچی کر لیں، اور اپنی غلطی کا اعتراف کرتے کپڑوں کا کہنے لگی تینوں کا نے اپنے گھر سے کپڑوں کا انتظام کر دیا۔ آخرکار اس عورت نے التجا کی کہ اس کی شادی کوکا سے کر دی جائے۔ راجہ نے کہا۔ وہ تو پرلے درجہ کا بے ایمان ہے نیز آجکل قید کی حالت میں ہے۔ اسے ابھی کئی سال جیل میں کاٹنے ہیں لیکن عورت نے جواب دیا کہ مجھے بھی اس کے ساتھ جیل میں بھیج دینا اگر آپ نے میری شادی اس کے ساتھ نہ کی تو میں زندہ نہ رہوں گی۔ خودکشی کر کے اپنی جان پر کھیل جاؤں گی۔ آخر راجہ کو اس عورت کا سوال پورا کرنا پڑا۔ نہ صرف کوکا پنڈت کا بیاہ ہی اس عورت سے ہو گیا۔ بلکہ اسے وزارت کے عہدہ پر بھی دوبارہ بحال کر دیا گیا۔ راجہ کی خواہش پر کوکا پنڈت نے کوک شاستر مرتب کیا۔ جو بعد میں کوک شاستر کے نام سے مشہور ہوا لیکن انقلاب زمانہ کے زیر اثر نہ کوکا رہا نہ اسکا کوک شاستر سب باتیں افسانہ ہو کر رہ گئیں تاہم ہماری کتاب میں وہ تمام مفید اور کارآمد ضروری باتیں درج ہیں جو کوکا پنڈت، کوک شاستر سے منسوب ہیں۔

دوسرا باب

مردوں اور عورتوں کی اقسام

مردوں کی اقسام : قدیم شاستر کی رُو سے مردوں کی چار قسمیں ہیں :

(۱) ششک مرد (۲) رراس مرد
(۳) کبھرگو (۴) تامس

ششک مرد

مردوں کی یہ قسم سب سے افضل شمار ہوتی ہے خوبصورت رنگ حسین و دلفریب شکل کشادہ پیشانی گول چہرہ ناک قلم کی مانند لمبا اور دلکش کان ہونٹ دیدہ زیب اور باریک آنکھیں آہوئے ختن کے مشابہ بال بالکل سیاہ یا کھوپڑ سے پنڈلی پتلی ناخن سرخ بہت دُبلا نہ کھدا اور موٹا بازو لمبے میانہ رو کلام میں متانت اور سنجیدگی قول کا پورا اور ارادے کا پکا جرات اور دلیری میں اپنی نظیر آپ اور یہ صفت موصوف اس قسم کے مرد جماع کے کبھی زیادہ حریص نہیں ہوتے۔

۲۔ راجس مردمرگ

بے شک سے دوسرے درجہ پر شمار ہوتے ہیں ایسے مرد متوسط درجہ کے خوبصورت اور گندمی رنگ کے ہوتے ہیں پیشانی بلند اور اندر کی طرف کچھ جھکی ہوئی چہرہ ملیح ناک کے نتھنے قدرے موٹے ہونٹ اور کان میانہ درجہ کی آنکھیں سیاہی مائل بال کالے یا کھچڑے بازو لمبائی میں قدرے کم۔ جسم بھی کچھ بھاری سست اور دیگر معاملات میں سنجیدگی مگر جرأت یا دلیری کم۔ اپنے آپ میں مست۔ جلد باز۔ خود پرست۔ پہل کرنے میں سب سے مقدم۔ مگر جلد ارادوں کو تبدیل کر لینے والے۔ شراب اور رومانس کے شوقین۔ مباشرت کے آرزومند شہرت اور امارت کے خواہاں مستورات کو اپنے دام میں پھنسا لینے والے۔ وعدوں پیا اچھی طرح پورا نہ اترنے والے۔

۳۔ کچھر گو مرد

خوبصورت اور نہ ہی زیادہ بدصورت مگر بدصورتی کا خواہاں مستورات کی طرح بناؤ سنگھار کا شوقین چہرے اور کپڑوں کو صاف رکھنے والا دبلا پتلا چوڑے گالوں والا پیٹ اور کانوں پہ بھی بال آنکھیں بھی اندر کی طرف جھکی ہوئی ہیں منہ پیہ

نلوں کے نشان بھی ہوتے ہیں۔ جلد باز اور بے صبرا پن کا مظاہرہ کرنے والا، بڑے درجے کا خود پرست اور حد سے زیادہ مطلب پرست۔ والدین اور حاکموں کی بھی پرواہ نہ کرنے والا۔ عورتوں سے بدظن رہنے والا مگر انہیں غلام رکھنے کا خواہش مند مستورات اس قسم کے چنداں خوش نہیں رہتی ہیں۔

دیگراں را نصیحت اور خود میاں وصیت کے مد آپ تو شراب اور بڑے کاموں کا دلدادہ مگر دوسروں پر نکتہ چینی کرنے والا۔ رنج و ربخ اور وعدوں سے منحرف ہو جانے والا۔ دوسروں کے احسانات اور نیکیوں کو بھلا دینے والا اور شہوت پرست بھی ہوتا ہے۔

۴۔ تامس مرد اشو

ہنر اور فنون لطیفہ میں دلچسپی لینے والا مگر دنیا کے کاموں میں نہایت کاہل اور سست۔ تو خود اس قسم کے مرد کا سر چھوٹا ٹانگیں چھوٹی و دیگر خدوخال کچھ اچھے ہوتے ہیں مگر آواز بھدی اور کرخت آنکھیں چھوٹی پیشانی تنگ خود پرست اور اپنے اقرار سے منحرف ہو جانے والا۔ ناقابل اعتبار شراب بھنگ چرس افیون سے بھی پرہیز نہ کرنے والا۔ چوری۔ ٹھگی اور جوئے کا بھی شوقین۔ دوستوں کو بھی وقتاً فوقتاً دھوکا دینے

والا جماع کا حد سے زیادہ دلدادہ ایسے مرد بہت جلد جوہر مردانہ سے محروم ہو جاتے ہیں۔

عورتوں کی اقسام

شاستر کے مطابق مردوں کی طرح عورتوں کی بھی چار قسمیں ہیں
(۱) پدمنی (۲) چترنی (۳) ہستنی (۴) سنکھنی
پدمنی کی قسم کا درجہ ششک مرد کے برابر ہوتا ہے۔

پدمنی: اس قسم کی عورت خوبصورت حسین مہ جبین نازک اندام اور متناسب الاعضا ہوتی ہے اسکے بال سنبل دیجور کی مانند سیاہ آنکھیں آہوئے ختن کی طرح گول پستان اور دلفریب ناک کے نتھنے دلکش اور باریک طرز گفتگو اعلیٰ رفتار اور چال ڈھال قابل رشک ہوتی ہے۔ راستباز وفا شوہر کی اطاعت گذار شیریں زبان خلیق اور ملنسار مہذب لطیف تنگ و ناموس پر مٹنے والی یعنی حد سے زیادہ عصمت شعار ہوتی ہے خاوند کے سوا مرد کی شکل دیکھنا بھی پسند نہیں کرتی جھگڑا فساد دنگہ باہمی عناد اور لڑائی کھڑائی سے پرہیز کرنے والی اس قسم کی عورت خاوند کی خوشی کو اپنی خوشی سمجھنے والی اور خاوند کی عزت کو اپنی عزت سمجھنے والی ہوتی ہے۔ ایسی ہی عورتوں کی وجہ سے آج تک پاک و ہند کی عورتوں کا شہرہ چار دانگ عالم میں ہے۔

کسی نے کہا ہے ؎

جس گھر میں گرمنی ہو اچھی وہ گھر سوگمان
ایسی گرمنی کے درشن کو آتے ہیں بھگوان

۲۔ چترنی

چترنی کی قسم کا درجہ اس قسم کے مرد کے برابر ہوتا ہے۔ اگر ان دونوں کا آپس میں میل ہو جائے۔ تو ساری عمر خوش رہتے ہیں۔ اس قسم کی عورت کا قد میانہ جسم کشادہ اور فربہ ہوتا ہے آنکھیں ناک اور دیگر اعضا بھی متوسط درجہ کے خوبصورت ہوتے ہیں۔ ایسی عورتوں کے پستان چھوٹے اور سخت ہوتے ہیں ایسی عورت خوبصورت لباس اور زیورات کی دلدادہ ہوتی ہے۔ زمانہ ساز معاملہ فہم استغنا قوی حوصلہ خاوند اور بچوں سے محبت کرنیوالی نیز وفادار اور عصمت شعار ہوتی ہے غیر مردوں سے نفرت کرتی ہے خاوند اور بچوں کے علاوہ خاندان کے دیگر ممبروں کی آسائش کا کچھ کم خیال کرتی ہے۔ اس قسم کی عورتیں ایک ہی جنس کو اولاد پیدا کرتی ہیں۔ گاہے بگاہے امراض مخصوصہ کا شکار بھی ہوتی ہیں۔

۳۔ ہستنی

اس قسم کی عورت پست قد ہوتی ہے آنکھیں ہستنی کی طرح اور کچھ چھوٹی ہوتی ہیں سینہ کشادہ اور کان پتلے ہوتے ہیں۔ ناز و نخرہ زیادہ دکھاتی ہے۔ چلتے وقت کولہے ہلاتی ہے۔ گفتگو کے

وقت کبھی کبھی اس کے منہ سے تھوک بھی نکلتی ہے۔ جماع کی حد سے زیادہ خواہشمند ہوتی ہے۔ حسین مردوں کا شوق رکھتی ہے خاوند کو دھوکہ میں رکھ کر غیر مردوں سے بھی پیار کرتی ہے بلکہ مباشرت کا سلسلہ بھی قائم کر لیتی ہے زیادہ تر عیاشی کی طرف مائل رہتی ہے۔ خاوند سے بمشکل ہی اسکی بیبری ہوتی ہے ذاتی اغراض کے مقابلہ میں اولاد اور خاوند کی پرواہ نہیں کرتی ایسی عورت بات چیت کے وقت بہت زیادہ ہنستی اور قہقہے لگاتی ہے۔ کھانے کی شوقین ہوتی ہے شراب اور رومانس سے پرہیز نہیں کرتی۔ چالاک اور عیاش ہوتی ہے۔

۴۔ سنکھنی عورت

سنکھنی قسم کی عورتیں گھٹیا درجے کی شمار ہوتی ہیں یا تو قد کی بہت لمبی یا بالکل پست قد اور بھدی ہوتی ہیں رنگ سیاہ چہرہ بدزیب سر کے بال موٹے اور کھردرے آنکھیں چھوٹی ہونٹ موٹے اسی طرح کان ناک اور دیگر اعضائے نسوانی بھی بیڈول اور بدزیب ہوتے ہیں تہذیب سے کوسوں دور بلکہ بات کرنے کی بھی چنداں تمیز نہیں ہوتی بلکہ غلیظ حالت میں رہنا پسند کرتی ہے۔ اس کے پسینہ سے مچھلی کی سی بو آتی ہے مگر اسے صفائی کی مطلق پرواہ نہیں ہوتی۔ جماع کی حد سے زیادہ شوقین اور زیادہ خواہشمند ہوتی ہے بدمزاج تند خو و مطلب پرست بھی پرلے

درجہ کی ہوتی ہے۔ بہت جلد نازض ہوجایا کرتی ہے بہت جلد حاملہ ہوجاتی ہے ہر سال اس کے ہاں بچہ پیدا ہوجاتا ہے۔ درجن سے کبھی زیادہ بچے پیدا کرلیتی ہے۔ شراب دروانیس کی شوقین ہے بےحیائی کی زندگی بسر کرتی ہے اسے کوئی عار نہیں ہوتی اگر تامس قسم کے فرد سے اسکی شادی ہوجائے تو خیر، نہ دوسری قسم کے مرد حیاسوز حرکات کرتے ہیں یا خودکشی کر لیتے ہیں۔

عورتوں کے متعلق دلچسپ قیاسات

۱۔ عورت جسقدر کشیدہ قامت یعنی لمبے قد کی ہوگی اسکی اندام نہانی کا سوراخ اسی قدر کم طویل ہوگا۔ دوسرے الفاظ میں اس عورت کا رحم زیادہ قریب ہوتا ہے۔ اور مرد ایسی مستورات کو جلدی خوش کرنے میں کامیاب ہوسکتا ہے لطف یہ ہے کہ ایسی عورتیں عاشق مزاج بھی ہوتی ہیں۔

۲۔ جس عورت کا پست قد ہوتا ہے اسکی شرمگاہ اسی قدر طویل ہوتی ہے یعنی رحم نسبتاً دور ہوتا ہے۔ اور کوتاہ عضو والا مرد ایسی عورت کو مشکل سے ہی خوش کرتا ہے۔

۳۔ عورت کی آنکھ کے سرخ ڈورے اس کے قوی الشہوت ہونے کی دلیل ہوتے ہیں۔

۴۔ مغلوب الشہوت مستورات میں دلی محبت کا مادہ نام کو بھی نہیں ہوتا۔

۵۔ جس عورت کی گردن چھوٹی ہو ہاتھ کی ہتھیلی پر زیادہ لکیریں ہوں گردن چپٹی اور پتلی ہو پستانوں کا درمیانی فاصلہ زیادہ ہو۔ درمیانی انگلیاں ٹیڑھی ہوں۔ بات چیت کرتے وقت رخساروں میں گڑھا پڑے ایسی عورت نحس یعنی منحوس اور ذلیل اختراز ہوتی ہے۔

۶۔ جس عورت کا رنگ خوبصورت اور قد چھوٹا و بدن موٹا ہو۔ نازک مزاج ہو وہ خاوند کے لئے مفید ہوتی ہے۔ شہوت کا جذبہ بھی اس میں کم ہوتا ہے مگر خاوند کی جائز خوشی میں اسے کوئی اختراز بھی نہیں ہوتا۔

۷۔ جس قدر عورت میں رشک کا مادہ ہوتا ہے۔ محبت کا درجہ اسی نسبت سے زیادہ ہوتا ہے۔

۸۔ جس عورت کے منہ کے دہانے کا زیادہ پھیلاؤ ہو۔ اسکی شرمگاہ کی فراخی کی دلیل ہے۔

۹۔ جس عورت کا رنگ خوبصورت ہو آنکھوں میں سرخ ڈورے ہوں۔ ناک چھوٹی اور آواز دھیمی ہو وہ نیک بخت اور صاحب اولاد اور خاوند سے محبت کرنے والی ہوتی ہے۔

۱۰۔ جو عورت اپنا چہرہ اور جسم چھپائے رکھے وہ وفا شعار اور نیک کردار ہوتی ہے۔

۱۱۔ جو عورت ہنس مکھ ہو اور خوبصورت ہو آنکھیں سرخ رکھتی ہو ناک چھوٹی اور آواز دھیمی ہو۔ صاحب اقبال با اولاد ہوتی ہے

۱۲۔ جس عورت کے سر کے بال زیادہ ہوں۔ پستان بڑے ہوں خوش خلق ہو تو اس کے ہاں اولاد بہت ہوتی ہے۔

۱۳۔ جو عورت زور سے بولے کھل کھلا کر منہ سے بار بار انگڑائیاں لے اپنا بدن اور زیورات بار بار شوہر کو دکھائے۔ غصہ نہ ہو ایسی عورت خاوند سے صحیح محبت کرنے والی اور نیک ہوتی ہے۔

۱۴۔ جس عورت کی آنکھیں سرخ ہوں مگر وہ سر پر ور زیادہ سرمہ لگائے وہ جھگڑالو۔ بدچلن اور عیش و عشرت کی دلدادہ ہوتی ہے۔

۱۵۔ جس عورت کے پستان گردن اور پاؤں لمبے ہوں۔ اس کے دونوں پاؤں کی انگلیاں اکٹھی رہیں یا جس عورت کی انگلیوں کی درمیان کی جگہ چوڑی ہو پاؤں کی انگلیاں زمین پر نہ لگیں۔ وہ بدقسمت ہوتی ہے۔ اس کے لئے شوہر کی سرپرستی سے بھی جلدی محروم ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔

۱۶۔ جس عورت کو اٹھتے بیٹھتے ہیں کوئی لحاظ نہ ہو کھلے منہ سینہ ابھار کر چلے۔ غیر مردوں سے دل لگی اور مذاق کرے وہ ناقابل اعتبار ہوتی ہے۔

۱۷۔ جس عورت کی پنڈلی پر بال ہوں ناخن سفید سے ہوں۔ دانتوں کے درمیان شگاف ہوں۔ آنکھیں گول یا سرخ ہوں پلکوں میں بال کم ہوں۔ چلنے میں انگلی انگوٹھے پر چڑھ جائے ایسی عورت شاذ و نادر ہی نیک ہوتی ہے۔

۱۸۔ جس عورت کی کمر گوشت سے خالی ہو۔ ہاتھوں میں لکیریں بہت ہوں گردن چھوٹی ڈینلی اور چپٹی ہو۔ ہونٹ سیاہ مگر تالو سفید ہو۔ انگلیاں خمدار ہوں۔ ٹانگ پر نشان ہو داغ ہو۔

آنکھ چھوٹی ہو۔ سرین اونچا اور بڑا ہو۔ تو ایسی عورت کے حیض کا خون سیاہ اور شلگوں یا تانبے کے رنگ کا ہو۔ اور سست ہو۔ حیض کا خون حیض زیادہ دن جاری رہے ایسی عورت کے ساتھ صحبت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا۔

عورت کا حسن

کوک شاستر کی رُو سے عورت کے حسب ذیل چار اعضأ سفید ہونے چاہئیں۔ چہرہ۔ ناخن دانت اور آنکھ کی سفیدی چار اعضا سرخ ہونے چاہئیں مسوڑھے۔ لب زبان۔ رخسار حسب ذیل چار چیزیں گول ہونی چاہئیں۔ ایڑی دونوں بازو سر انگشتاں اور سر۔ چار اعضاء لمبے ہونے چاہئیں انگلیاں پلکیں سر کے بال اور قد چار چیزیں موٹی ہونی چاہئیں۔ گردن ران ساق اور سرین۔ چار چیزیں چھوٹی ہونی چاہئیں ناک منہ۔ سر اور بغل۔ چار چیزیں خوشبودار ہونی چاہئیں۔ ناک منہ۔ سر اور بغل۔ چار چیزیں چوڑی ہونی چاہئیں۔ آنکھ تلانے پیشانی اور سینہ۔ چار چیزیں تنگ ہونی چاہئیں۔ ناک کے سوراخ منہ ناف۔ اندام نہانی چار چیزیں چھوٹی ہونی چاہئیں۔ رحم ہاتھ۔ پاؤں اور پستان چار چیزیں نرم ہونی چاہئیں شکم شیریں۔ ناف اور شرمگاہ۔ بالوں کی زردی یا اُن کا چھوٹا ہونا حسن کا عیب ہے۔ اسی طرح سے بڑی زبان بغل منہ اور

ناک کا بڑا ہونا داخلِ عیب ہے۔

بدبو آنا۔ گردن رانوں اور سرینوں کا پتلا ہونا سینہ تنگ ہونا ناک کے سوراخ بڑے۔ ہاتھ اور پاؤں زیادہ لمبے اور سر زیادہ موٹا ہونا حسن کو عیب لگاتے ہیں آنکھ کی سیاہی اور سفیدی حسن کی شان بڑھاتی ہے۔ اگر آنکھوں میں زردی ہو اور سُرخ لکیریں ہوں یا سیاہ داغ تو بیماری کی علامت ہے۔ ناخن کا اگلا حصّہ سفید ہونا چاہیئے۔ مگر انگلی سے ملا ہوا حصّہ سُرخ۔ دانتوں کا زردی یا سیاہی مائل ہونا یا ان پر میل جمع ہو۔ خوبصورتی کو بٹہ لگاتا ہے۔ سر پلکوں اور ابرو کے بالوں کا گہرا سیاہ ہونا حسن میں اضافہ کرتا ہے۔ آگے کو جھکے ہوئے کندھے بدصورتی میں داخل ہیں۔ غرض حسن تناسب اعضاء کا نام ہے۔ مگر اس میں خدوخال اور نقش و نگار کا بھی بہت بڑا دخل ہے۔ اس کے باوجود حسن کا معیار مختلف ہے۔ کوئی کسی کو پسند کرتا ہے اور کوئی کسی کو۔ چنانچہ ایک شاعر نے کہا ہے۔

ہوا لیلٰے پہ مجنوں کوہکن شیریں پہ سودائی
محبّت دل کا سودا ہے کہ جس کی حسن سے بن آئی

مغربی ملکوں میں کمر کا پتلا ہونا حسن کا ایک ضروری حصّہ ہے چنانچہ وہاں کی عورتیں کمر کو اسقدر پتلی کر لیتی ہیں کہ انکی صحت خراب

ہو جاتی ہے کہ وہ اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہو جاتی ہیں۔ رنج و غم، اُداسی۔ چڑچڑا پن۔ تنگ دلی۔ غصہ۔ لالچ۔ دغابازی مکاری۔ بے شرمی اور نفرت وغیرہ عورت کے چہرہ کو بگاڑ کر اُسے بدصورت بنا دیتی ہیں۔ اس کے خلاف خوش مزاجی اور زندہ دلی نیک نفسی، صفائی، پاک خیالی اور درستی حسن کو قائم رکھتے ہیں بلکہ اس میں اضافہ کرتی ہے

نزاکت بھی حسن کی جان ہے لیکن بہ اعتدال
تم پہ ہم مرتے نہیں مرتے ہیں ان چار پہ
ناز پہ، انداز پہ، رفتار پہ، گفتار پہ

حسن کا طبی معیار

بال لمبے سیاہ اور ملائم ابرو لمبی اور گھنی، دانت سفید اور مضبوط ہموار اور چمکدار۔ آنکھیں صاف سیاہ اور چمکدار چہرہ صاف ملائم، کیل داغ دھبوں اور چھائیوں سے پاک صاف ہونا چاہیئے۔ رنگت میں سرخی اور سفیدی ہونی چاہیئے۔ پستان کلاں ہوں۔ بدن نہ بہت موٹا نہ دبلا صحت اچھی ہو۔ کیونکہ اسی کا نام حسن ہے اور یہ بات اس وقت حاصل ہو سکتی ہے جب بدن کے اندر عمدہ خون ہو اور وہ باقاعدہ گردش

کرتا ہو۔ چہرہ کی کمزوری اور اندرونی کمی خون کی علامت ہیں۔ جو اچھے خدوخال ہونے کی صورت میں حسن کو بٹہ لگاتی ہے۔

ع سر وڈے سردار! ان نِکّے پیر وڈے گنوار اں دے

یعنی جس کا سر بڑا ہو وہ بلند اقبال ہوتا ہے اور جس کے پاؤں بڑے ہوں وہ گنوار ہوتا ہے۔ عقلمندوں نے تجربہ بسیار کے بعد تمام اعضاء انسانی کے متعلق عجیب قیاسات اور تصوّرات قائم کئے ہیں۔ ذیل میں ہر ایک عضو کے بارہ میں متعلقہ قیاسات کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے۔

سر: اگر سر بڑا اور ہموار ہو۔ بال گھنے ہوں۔ تو عقل مند بلند اقبال اور نیک کردار ہوگا۔ برعکس اس کے جاہل اور کند ذہن ہونے کی علامت ہے۔

پیشانی: اگر پیشانی کشادہ اور ہموار ہو تو عقل مندی اور خوش نصیبی کی نشانی ہے برعکس اسکے تنگ پیشانی اور اس کی ناہمواری نادانی اور مفلسی کی نشانی ہے۔ اگر پیشانی کے درمیان اوپر سے نیچے کی طرف شکن ہو تو غصّہ اور رنج کی نشانی ہے ایسی باتیں مرد کی طبیعت کا خاصہ بن جاتی ہیں۔

ابرو: اگر ابرو یعنی بھنویں کھنچی ہوئی اور بڑی ہوں۔ بال گھنے ہوں تو بد مزاجی خود پسندی مفلسی۔ جہالت اور غروریت کی علامت ہے اگر بھنویں باہم پیوستہ ہوں تو محبت کا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ بھوؤں کا متوسط ہونا خوش مزاجی اور دیانت داری کی نشانی ہے۔

آنکھیں اگر آنکھیں لمبی متوسط یا بڑی ہوں تو نیک کرداری کی علامت ہے آنکھوں کا گول ہونا جہالت کی نشانی ہے۔ گربہ چشم چالاک اور جلد چاند مارنے والے حیلہ ساز اور دھوکہ باز ہوتے ہیں۔

ناک : لمبی ناک عقلمندی، طاقت وری، زرلید اقبالی کی نشانی ہے اگر درمیانی اور اندر کو جھکی ہوئی ہو تو کم علمی اور مفلوج کی علامت ہے باریک ناک کم عقلی کی دلیل ہے ٹیڑھی ناک شریر اور فسادی ہونے کی علامت ہے۔ اگر ناک چوڑی اور نتھنے بڑے اور کشادہ ہوں۔ تو شہوت پرستی کے جذبات کی کثرت ہوتی ہے۔ اگر مریض کی ناک یک لخت ٹیڑھی ہو جائے تو اسکی موت کی نشانی ہے۔

کان : اگر کان درمیانہ درجہ کے ہوں ان میں بال کثیر تعداد میں نہ ہوں تو عقلمندی اور نیک خصلتی کی علامت ہے بڑے اور پتلے کان نیک کرداری عقلمندی اور طویل العمری کی نشانی ہے چھوٹے اور چپٹے کان جہالت اور زیادہ چپٹے کان جہالت اور نادانی کی دلیل ہے۔

ہونٹ : اگر سرخ ہوں تو خوش اخلاقی اور نیک بختی کی علامت ہے باریک ہوں تو دانائی اور خوش مزاجی کی نشانی ہوتے ہیں۔ بڑے ہوں تو جہالت اگر نیلے اور سیاہ ہوں تو کمینہ پن کی دلیل ہوتے ہیں۔

منہ : کھلا ہو تو شجاع اور بہادر ہونے کی علامت ہے

آگ ہو تو بزدلی کی نشانی ہے۔

زبان: اگر زبان سرخ ہو تو نیک اور خوش اخلاقی کی دلیل ہے۔ برعکس اس کے سیاہ یا زرد ہو تو نحوست اور کم عقلی کی نشانی ہے۔

دانت: اگر متوسط درجہ کے ہوں تو نیک بختی اور دولت مندی کی نشانی ہے اگر دانت چھوٹے اور جدا جدا ہوں تو عمر درازی اور عقلمندی کی علامت ہیں بہت بڑے اور باہم ملے ہوئے ہوں تو شرارت پسندی کی نشانی ہوتے ہیں اگر دانت ٹیڑھے اور ناہموار ہوں تو مفسدہ پردازی کی دلیل ہیں۔ اگر پورے تینتیس نہ ہوں تو مفلسی کی علامت ہیں

ٹھوڑی: اگر متوسط ہو تو دانائی اور ہنرمندی کی علامت ہے۔ اگر باریک ہوں تو نیک کرداری کی نشانی ہے۔ اگر ٹھوڑی پر گوشت ہو تو جہالت کی دلیل ہے۔

گردن: اگر موٹی ہو تو عقلمندی سچائی اور انصاف پسندی پر دلالت کرتی ہے۔ اگر چھوٹی ہو تو مکاری اور چوری کی کچھ عادت ہوتی ہے۔ باریک اور لمبی گردن والا غیر دانش مند اور قوت مردانہ میں بھی پورا نہیں اترتا۔

چہرہ: متوسط درجہ کا چہرہ نیک کرداری کی علامت ہے زرد چہرے والا فاسد خیالات والا ہوتا ہے۔ خشک اور کم گوشت والا ہو تو بدباطنی اور کم علمی کی نشانی ہے۔ اگر شانوں پر بال بکثرت ہوں تو کاہلی کی نشانی ہے۔

بازو: اگر بازو لمبے اور بھرے ہوئے ہوں تو سعادت مندی کی نشانی ہے چھوٹے بازو کم مائیگی کی دلیل ہیں۔

بغل: کشادہ اور فراخ سینے والا انسان خوش سیرت ہوتا ہے۔ روپے پیسے کی کبھی کمی نہیں ہوتی۔ تنگ سینہ نحوست اور بدبختی کی نشانی ہے۔

سینہ: خشک بغل والا انسان زیادہ پیسے والا نہیں ہوتا۔

پستان: اگر دونوں بڑے اور ایک جیسے ہوں تو نیک چلنی اور دولت مندی کی نشانی ہے اگر ایک پستان بڑا اور دوسرا چھوٹا ہو تو بدبختی اور عیاری کی علامت ہے

پیٹ: متوسط درجہ کا اگر ہو تو عقلمندی اور نیک چلنی کی علامت ہے اگر حد درجہ سے زیادہ ہو تو خود پرستی کی نشانی ہے جس کے پیٹ پر تین چار خط ہوں وہ ذی علم اور ذی شعور ہوتا ہے۔ دو خطوں والا عورتوں کی صحبت کا مشتاق اور عیاش ہوتا ہے۔

ناف: اگر ناف بڑی اور گول ہو تو سعادت مندی کی نشانی ہے۔ ایسے انسانوں کو اولاد کا سکھ بھی زیادہ ملتا ہے۔

ہتھیلی: اگر موٹی ہو تو انسان محنتی اور کماؤ ہوتا ہے سرخ رنگ ہو تو بلند اقبالی اور زندہ دلی کی نشانی ہے زرد رنگ کی ہتھیلی والا آدمی فاسق ہوتا ہے۔ اگر سفیدی

رنگ مائل بہ سیاہ ہو اور ان پر خط یعنی لکیریں بھی زیادہ ہوں تو بدبختی کی نشانی ہے۔

جس انسان کی ہتھیلی پر لکیریں بہت کم ہوں تو وہ مجرد رہتا ہے۔ اگر شادی بھی کرلے۔ تو اولاد شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔

اگر ناخن سرخی مائل ہوں تو صحت اور عقلمندی کی نشانی ہے۔ سیاہ رنگ کے ناخن کم علمی اور جہالت کی دلیل ہے۔

اگر لمبی ہوں تو درازئ عمر کی علامت ہے باریک اور نرم انگلیوں والا انسان نیک بخت ہوتا ہے۔ موٹی سخت اور ٹیڑھی انگلیوں والا عیاش آوارہ اور چوری کی عادت والا ہوتا ہے۔

ایک خاص راز

پچھلے زمانے کے لوگ نائی یا پروہت بھیجکر یا خود جاکر لڑکے کو ایک نظر دیکھ کر پسند یا ناپسند کرتے تھے آجکل اس بیسویں صدی میں تو اشتہاروں کے ذریعہ بلکہ کلبوں، سینماؤں اور ٹیلیفونوں کے ذریعہ بھی شادیاں ہو جاتی ہیں۔ خود لڑکا دیکھتے ہیں یہ راز تھا کہ لڑکے کے ظاہری صفات یا جسمانی حالت کا پتہ لگ جانے کے علاوہ ناک سے قوت مردانہ کا اندازہ ہو جاتا تھا۔ خاص نکتہ یہ ہے۔

مرد یا جوان لڑکے کے ناک کی جسقدر لمبائی ہوتی ہے اس میں اس کے نتھنوں کے باہمی فاصلہ کو دوگنا کر کے شامل کر دینے سے مرد کے عضوِ تناسل کی لمبائی کا بھی پورا پورا اندازہ لگ سکتا ہے۔

اسی وجہ سے لکھنے کے قلم کی طرح یا طوطے کی مانند خوبصورت اور لمبے کان والے جوان مردوں کو خاص طور پر موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ جس قدر ناک کی لمبائی میں خم کم ہو گا نتھنوں کا فاصلہ تھوڑا ہو گا عضو کی لمبائی کم ہو گی۔

جوان لڑکیوں کی لاعلمی

آجکل اکثر مردان فرسودہ مراسم کا شکار ہیں جن کی رُو سے صحیح معلومات کا حصول قطعاً حرام قرار دیا جاتا ہے۔ اور یہ بات تو ہمارے ملک میں زبان زد عام ہے کہ جو عورت اپنے جسم اور ہونے والے شوہر سے لاعلم ہوتی ہے اس کو معصومیت میں پھول سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ بعض حالات میں تو یہ لاعلمی اس حد تک تجاوز کر جاتی ہے کہ شادی کے وقت تک لڑکی کو یہ علم نہیں ہوتا کہ حیات ازدواجی میں شوہر کے ساتھ کیا طبعی تعلقات ہوتے ہیں اور شوہر کن امور میں بھائی سے مختلف ہو سکتا ہے۔

جب شادی کے بعد اسکو اپنے شوہر کے تعلقات کا پورا علم ہوتا ہے تو وہ اپنے شوہر کی خواہش پورا کرنے سے قطعاً انکار کر دیتی ہے مجھے ایسے میاں بیویوں کے متعلق ذاتی واقفیت ہے۔ کہ عاشق مزاج خاوند کو جب اسکی بیوی کے حواس درست ہوئے اور اس نے فطری تعلقات کی اجازت دی ایسے واقعات بھی پیش آئے ہیں کہ بعض لڑکیوں نے شب اول کے خوف سے خودکشی کر لی بعض دیوانی ہو گئی ہیں مگر یہ سب واقعات ان حالات میں پیش آتے ہیں۔ جہاں شوہر بے پرواہ اور ناواقف ہوتے ہیں یہ امر کہ لڑکیاں شادی کی عمر تک پہنچ جاتی ہیں اور

ان کو شادی کی حقیقت کا علم نہیں ہوتا! گر واقعات شہادت نہ دیتے اس کا ہرگز یقین نہ آتا۔ ایک اعلیٰ تعلیمیافتہ بیوی نے جن کے مجھ سے بے حد مراسم ہیں۔ اپنا واقعہ بیان کیا وہ کہتی ہے کہ میں نے اٹھارہ برس کی عمر میں کئی مہینے انتہائی فکر و پریشانی میں گزارے۔ کیونکہ ایک شخص نے میرا پیار لے لیا تھا جس سے مجھ پر سخت خوف طاری ہو گیا کہ اب مجھے حمل کی دقتوں کا سامنا کرنا پڑیگا۔ ایک بی بی نے مجھ سے بیان کیا کہ مجھ کو ایک بوسے کا اتنا خوف غالب ہوا کہ کئی ماہ تک ایام حیض بھی رکے رہے۔

جب ایسی لڑکیوں کی شادی ہوتی ہے تو جاوند کافی الفور اپنے حقوق کا طالب ہوتا یا جبر کا مرتکب ہوتا ہے۔ ایسی عورت کو آئندہ پھر کسی قسم کا حظ حاصل نہیں ہوتا۔ کیونکہ مرد کی ہیبت اس کے دل پر مرتے دم تک غالب رہتی ہے۔

نسوانی خواہش

اگر ہم ایسا نقشہ تیار کریں جس میں اٹھائیس یوم کا زمانہ یکے بعد دیگرے دکھایا جائے اور ہر زمانہ کو بجائے خود ایک مدت خیال کریں تو سوال پیدا ہوگا کہ اس دوران میں تندرست عورت کب اور کے بار فطری خواہش محسوس کرتی ہے عورتوں کے جذباتی احساس کے بارے میں کچھ تذکرہ طبی علم الاجسام کی

کتابوں میں پایا جاتا ہے لیکن بالعموم ان کتب کے الفاظ اتنے مبہم ہوتے ہیں کہ ان سے ہر شخص کو کچھ پتہ نہیں چلتا۔ مثلاً گارسٹل اپنی کتاب علم الاجسام میں کہتا ہے۔ نسوانی خواہش کا اوج عموماً ایام حیض سے قبل اور بعض اوقات ایام حیض کے اختتام پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ گارسٹل کے نزدیک خواہش کا زمانہ جریان حیض کے زمانہ کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے۔

میں نے بڑے غور و خوض کے ساتھ یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اس بحث کے آغاز کا باعث کچھ تو افراد کا اختلاف ہے، اور کچھ بالعموم عورتیں اس بحث سے دلچسپی نہیں رکھتیں اور کچھ اسکی یہ بھی وجہ ہے کہ نسوانی امواج جو میرے نزدیک ہر نوجوان عورت میں ہوتی ہیں۔ یا ہونے والی ہیں۔ عارضی اسباب کی بنا پر سست پڑ جاتی ہیں۔ اس بات کی میں نے سعی بلیغ کی ہے۔ کہ فطری لہروں کو بے قاعدہ اور سطحی لہروں سے علیحدہ کر دوں۔

تیسرا باب

عالم شباب یا جوانی دیوانی جوانی کے دشمن اور محافظ جوانی بہ تجربہ شباب یا جوانی

جوانی انسانی زندگی کا وہ زمانہ ہے جبکہ انسان کے تمام اعضاء اپنی اصلی حالت پہ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔ طرح طرح کی امنگیں اُٹھتی ہیں۔ آدمی دنیاوی کاروبار سرانجام دینے کے قابل اور اہل ہوتا ہے ۱۸ سال سے لیکر ۳۰ سال کی عمر تک کا عرصہ عین شباب کا زمانہ ہوتا ہے۔ شادی خانہ آبادی کے لئے بھی یہی زمانہ موزوں ہے جس کے لئے بچپن میں ننھے سے بچے کو گود میں لے کر مائیں لوریاں دیا کرتی ہیں۔ یہی وہ زمانہ ہے کہ بڑا ہو گا جوان بنے گا۔ دلہن بیاہ لائے گا۔ آپ کھائے گا...... وغیرہ یہی وہ عالم ہے جس کے متعلق چھیڑ چھاڑ ہوتی ہے۔

ع جوانی کا صدمہ ادھر دیکھ لینا

لیکن افسوس کا مقام ہے کہ ہمارے بدنصیب ملک میں اس عالم شباب یا جوانی کے زمانہ کو بعض نوجوان صحیح اور قدرتی طریق سے نہیں گزارتے بعض نونہالان وطن اور نوجوانان ملک صحبت بد کا شکار ہو کر والدین کی غفلت اور لاپرواہی کے باعث

یا کسی اور وجہ سے گھبرا کر جوانی کا ستیاناس کر لیتے ہیں۔ بے جا نہ ہوگا اگر انہیں جوانی کے دشمن اور بدنصیب یا بدبخت نوجوان قرار دیا جاتا ہے جوانی کو تباہ کر لینے والوں کی حالت زار پر رحم نو کیا رونا تک آجاتا ہے انہی نوجوانوں پر قوم کی ترقی کا دارومدار ہوتا ہے۔

انہی نوجوانوں پر آئندہ زمین قوم اور نسل کی پیدائش کا سلسلہ قائم رہ سکتا ہے یہی وہ زمانہ ہے جبکہ جوانوں کی صحیح راہ پر گامزن کرنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے بلا جھجک بہترین طریقہ پر ان کی رہنمائی کرنی چاہیے لیکن مصیبت یہ ہے کہ ہمارے ملک میں والدین اس معاملہ میں شرم کرتے ہیں۔ اسی بے جا شرم کا نتیجہ ہے کہ نوجوان گمراہ ہو کر طرح طرح کی نازیبا حرکات کر گزرتے ہیں۔

جس پر نہ صرف وہ خود بلکہ والدین بھی بعد میں ان کی حالت پر کف افسوس ملتے رہتے ہیں۔ لیکن ع

گیا وقت پھر ہاتھ آتا نہیں

بگڑے ہوئے مشکل سے ہی اصلی حالت پر آیا کرتے ہیں یہ شباب کا زمانہ وہ ہے جس کے متعلق کسی شاعر نے کہا ہے۔

یہ دنیا عجب سرائے فانی دیکھی — ہر چیز یہاں کی آنی جانی دیکھی
آ کر جو نہ جائے وہ بڑھاپا دیکھا — جا کر جو نہ آئے وہ جوانی دیکھی

درست ہے گیا ہوا شباب یا کھوئی ہوئی جوانی واپس نہیں آیا کرتی اشتہاری حکیموں کے چٹپٹے بڑے الفاظ، طاقت کی گولیاں یا طلا سب بے معنی چیزیں ہیں۔ بگڑتے ہوئے مشکل سے ہی سدھرا کرتے ہیں نوجوانوں کو شروع سے ہی جوانی کی حفاظت کرنی چاہیئے

صحبت بد کا شکار ہو کر یا کسی اور طرح گمراہ ہو کر جوانی کے قیمتی درخت کو بے جا طریق سے نہ کاٹنا چاہئیے۔ آجکل ہزاروں نوجوان ناطق خود اپنی جوانی کے دشمن ہو کر کمزور و ناتواں بلکہ ناکارہ ہو کر مایوس اور زندہ درگور ہو جاتے ہیں۔ ایک شاعر نے خوب کہا ہے۔

؎ جوانی کی دُعا لڑکوں کو ناحق لوگ دیتے ہیں۔
یہی لڑکے مٹاتے ہیں جوانی کو جواں ہو کر

نوجوانوں کا فرض ہے کہ اپنی جوانی کو برقرار رکھنے کیلئے کم از کم شادی ہونے تک اپنے ویرج (منی) کی حفاظت کریں برہمچریہ کا پالن کریں۔ آوارہ لڑکوں اور دیگر بری صحبتوں اور نازیبا حرکات سے بچیں اور فحش کتب سے احتراز کریں اغلام جلق یا بازاری عورتوں سے بچیں۔ شادی کر کے بھی اعتدال کے اصول کو مدِ نظر رکھیں ایسی اور باتیں شادی والے مضمون کے عنوان میں بیان کی جائیں گی۔

جوانی کے دشمن اور ان سے بچنے کے متعلق ہدایات

صحبت بد: آوارہ لڑکوں یا غنڈوں یا بدمعاشوں کی صحبت بھی نوجوانوں کے چال چلن کو بگاڑ دیتی ہے ان سے بچکر رہنا چاہئیے بازاری یا آوارہ لڑکیوں اور عورتوں کے دام میں بھی نہ آنا چاہئیے

فحش کتب: فحش ناول ننگی تصاویر اور مخرب الاخلاق کتب کا مطالعہ نوجوانوں پر برا اثر ڈالتا ہے۔ ایسی واہیات کتب کا پڑھنا ٹھیک نہیں۔

نشیلی اشیاء: شراب۔ افیم۔ پوست بھنگ۔ چرس گانجا وغیرہ

نشیلی چیزیں جوانی کی دشمن ہیں۔ ان سے ضرور بچکر رہنا چاہئے تمباکو اور سگریٹ کے پینے سے کبھی کوئی فائدہ نہیں ان سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

جلق: اپنے ہاتھوں جوانی کا ستیاناس کر لینا ۔ جسے مشت زنی بھی کہتے ہیں یہ نہایت نقصان دہ فعل ہے جس اور جسکے کمزور ہوکر عضو تناسل اپنے اصلی معیار پر نہیں رہتا۔ اس عادت بد کے نقصانات حد سے زیادہ اور دور رس ہیں۔ اگر جلدی اس عادت کو نہ چھوڑ دیا جائے۔ تو مرد جوہر مردانہ سے محروم ہوکر معاشرت کے لائق نہیں رہتا شادی ہو جانے پر بیوی کو خیداں خوش اور مطمئن نہیں کر سکتا۔ شرمندہ ہوکر بری طرح ناکامی کا منہ دیکھتا ہے اس فعل بد کے شکار مایوس ہوکر خودکشی کر لیا کرتے ہیں۔ اخبارات آئے دن چکنے چپڑے اشتہارات مثلاً ثمرات کی تیاری اور دوا تیار اس پڑھتے ہیں لاکھوں کا کھلا ہوگا وغیرہ وغیرہ اسی مرض کے مریضوں کیلئے چھپتے رہتے ہیں مریضوں کو فائدہ پہنچے یا نہ پہنچے۔ اشتہار دہندوں کی چاندی ضرور ہوتی ہے۔ نوجوانو یاد رکھو۔ یہ عادت نہایت مذموم ہے اور انتہائی نقصان دہ اور ضرر رساں ہے جریان احتلام سستی، نامردی اور دماغی امراض اس عادت کا لازمی نتیجہ ہوتے ہیں بھول کر بھی اپنے ہاتھوں جوانی کا ستیاناس نہ کرنا چاہیئے سنا جاتا ہے کہ بعض مستورات بھی کئی طریقوں سے مثلاً بینسوں کا نیا کر اور اوپر نرم کپڑا چڑھا کر اس عادت بد کا شکار ہوتی ہیں کئی ناعقل اور نا سمجھ لڑکیاں جیپٹ کھیل کے ذریعہ باہمی فعل کر کے اپنی قسمت سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ جلق کے شکار مردوں کی طرح اس بری عادت والی مستورات بھی طرح طرح کی زنانہ عادات بد میں مبتلا ہو کر

خطرناک امراض کا متہ دیکھتی اور قبل از وقت ہی عدم آباد کا ٹکٹ حاصل کر لیتی ہیں مردوں کی طرح مستورات کو بھی اپنی جوانی اور حسن کی قائمی کیلئے ایسے فعل کرنا تو درکنار بھول کر بھی ایسی حرکات کا نام نہ لینا چاہیئے۔

اغلام: خلاف وضع فطری فعل کو اغلام یا عام الفاظ میں لونڈے بازی کرنا کہتے ہیں۔ یہ فعل بھی جلق جیسا قبیح اور نقصان دہ ہے سوسائٹی اور سرکاری قانون کے مطابق اس فعل کا کرنا سخت جُرم ہے۔ جو لوگ عوام اور سرکار کی نظر سے بچ کر یا دوسرے الفاظ میں قدرت بیلک اور گورنمنٹ عالیہ کے نظریہ اور قانون کے خلاف چوری چھپے ایسے فعل کرتے ہیں وہ نہ صرف آخر کو ذلیل وخوار ہوتے ہیں۔ بلکہ بہت بری بیماریوں کا شکار ہو کر طرح طرح کے دُکھ اُٹھاتے ہیں۔ جلق کے مریضوں کی طرح اس عادت کے شکار بھی بالآخر سستی نامردی کا مُنہ دیکھتے ہیں اور جوہر مردانہ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ مردوں یا نوجوانوں کو بھول کر بھی ایسے فعل کی طرف دھیان نہ دینا چاہیئے۔

نوٹ: آخری باب میں ایسی بری عادتوں کے نتیجہ پر جو امراض حق ہوتی ہیں ان کے علاج کے لیئے مجرب نسخے لکھ دیئے ہیں ان سے فائدہ اُٹھانا چاہیئے۔

امساک کی ادویات: ایسی دوائیوں میں افیم وغیرہ زہریلی اشیاء اور دیگر اسی قسم کی نقصان دہ چیزیں ملاوٹ ہوتی ہیں حتی الوسع امساک کی ادویات سے پرہیز ہی کرنا چاہیئے۔ بالآخر ایسی دوائیاں دائمی نقصان کا موجب ثابت ہوا کرتی ہیں:

۸۔ بچپن کی شادی : یہ بھی جوانی کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ بالغ ہونے پہ مرد عورت کی شادی کرنا چاہیئے۔

جوانی کا بہترین محافظ برہمچریہ

برہمچریہ کے معنی برہم کا بیج ہیں اُسے منی ویریہ اور انگریزی میں سیمن کہتے ہیں انسان کو جو اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہونے کا دعویٰ کرتا ہے۔ واجب ہے کہ اسکی خوب حفاظت کرے قطعاً اسے ضائع نہ ہونے دے برہم کا بیج یا ویریہ انسانی جسم میں ایک نعمت ہے اس لئے اس کی حفاظت کرنا انسانی فرض ہونا چاہیئے۔ گینا میں ویریہ کو جسم میں رکھنے کو تپ مانا گیا ہے۔ ڈاکٹروں کا بیان ہے کہ تقریباً ۸۰ لقمے خوراک کے شکل سے ایک قطرہ خون کا بناتے ہیں اور ۸۰ قطرے خون کے مل کر ایک قطرہ ویریہ کا بناتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ ویریہ کتنی قیمتی چیز ہے اور انسی بیش بہا نعمت کی کس طرح قدر کرنی چاہیئے۔ غافل اور نا سمجھ انسان شہوت کے زیر اثر نہایت بیدردی سے ویریہ خارج کر کے خوش ہوتے ہیں اور اس کا نام عیش و عشرت رکھ دیتے ہیں اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس قدر قیمتی چیز کو ضائع کرنا عقلمندی کا کام ہے یا حماقت کا فعل ؟ کسی عقلمند نے کہا ہے۔ کہ یہ ویریہ خارج ہوتے وقت عارضی خوشی دیتا ہے اور پھر لازمی طور پر تمہیں اس کے بیجا اخراج پر افسوس بھی ہوتا ہے اگر یہی جوہر تمہارے اندر ہے تو تمہیں دائمی خوشی ہے جو انسان ویریہ کی حفاظت کرتے ہیں برہمچریہ بدھارن کرتے ہیں ان کی عمر لمبی ہوتی ہے یہ لوگ

اس کی حفاظت نہیں کرتے وہ جلد بوڑھے ہو جاتے ہیں جوانی کا لطف اُٹھانا انہیں نصیب نہیں ہوتا۔ بالیس زندگی کے دن کاٹ کر قبل از وقت عدم آباد کو روانہ ہو جاتے ہیں اگر زندہ بھی رہیں تو طرح طرح کی خطرناک امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔

برہمچریہ کا پالن کرنے والوں کی زندگی نہایت پُر لطف ہوتی ہے وہ ہمیشہ جوش و خرم اور شادمان رہتے ہیں۔ برہمچاری کے چہرے پُر جلال ہوتے ہیں آنکھوں میں چمک رہتی ہے ایک خاص رعب ان کی شکل سے نمایاں ہوتا ہے برہمچاری دلاوری اور بہادری میں بے نظیر لاثانی ہوتا ہے ایک ہندی شاعر نے کہا ہے کہ

ساگر کے جیون تن میں تو کاہے پردھان
تیوں تیوں ساگر تن میں برہم چریہ پرمان
تیر توپ سے جو لڑے سو تو ویر نہ ہوئے
برہم چریہ پالن کرے دیر کہاوے سوئے

تاریخ اور دھارمک کتب ہمیں بتاتی ہے کہ بال برہم چاری کا نام بھیشم گنگا جیسے شور بیر کسقدر بہادر اور یکتائے روزگار تھے جو برہمچریہ کا پالن نہیں کرتا اس کا جسم بیماریوں کا گھر ہوتا ہے زندگی اس کے لئے وبالِ جان ہوتی ہے سچی خوشیاں اور راحتیں اسے نصیب نہیں ہو سکتیں برہمچریہ سے انسان قوی ہوتا ہے نیز بہادر اور جوانمرد ہوتا ہے۔ گویا بہادری اور برہمچریہ لازم و ملزوم ہیں۔ بڑے بڑے بہادر اور دلاور انسان تھے آج تک ان کے سنہری کارناموں کو یاد کیا جاتا ہے۔

مہاتما گاندھی تے جو دنیا کے ممتاز لیڈر اور آتمی تہتی شمار ہوتے

ہیں ۔ برہمچریہ کی بہت تعریف کی ہے ۔خود انھوں نے ۱۸۹۹ء سے برہمچریہ دھارن کیا ہوا ہے یہ اسی کی برکت ہے کہ آج کل ۷۴ سال کی عمر میں وہ تین تین ہفتہ کا برت رکھ سکتے ہیں ، اور ان کی دماغی حالت قابل رشک ہے ۔

نوجوانو! برہمچریہ یاد رکھنا کو اپنی زندگی کا اصول بنالو ۔ انسان اس بیکار ہو کر صحیح معنوں میں دنیاوی خوشیوں اور راحتوں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے اگر زیادہ عرصہ نہیں تو شادی تک ضرور برہمچریہ کا پالن سکھیو ۔ شادی تک ضرور بضرور برہمچاری رہو ۔

بڑی بیوی چھوٹا خاوند

یہ شادی بچپن کی شادی سے اختلاف رکھتی ہے ۔ بچپن کی شادی سے اصل مراد لڑکا یا لڑکی دونوں کا نابالغ ہوتا ہے مگر اس میں ایک بالغ ہوتا ہے ۔ دوسرا نابالغ جب کبھی کسی بڑی عمر والی بالغ لڑکی کی شادی کسی نابالغ کم عمر لڑکے کے ساتھ کر دی جاتی ہے تو اسے چھوٹی بیوی اور بڑا خاوند کہا جاتا ہے اس کے متعلق کئی قصے اور ناول چھپے ہیں ۔ تاہم مختصر طور پر سے یہاں اس شادی کا نتیجہ درج کیا جاتا ہے ۔ لڑکا بالکل نابالغ ہوتا ہے اور لڑکی بالغ ہوتی ہے لڑکے کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ جو اسکی دلہن بنائی گئی ہے ۔ اس کا اس سے کیا رشتہ ہے ۔ والدین جب ان دونوں کو یک جا رہنے کی آزادی دے دیتے ہیں ۔ تو عورت جب اپنے نابالغ شوہر کے پاس جاتی ہے تو وہ دھاڑیں مار مار کے رونے لگ جاتا ہے اگر وہ اسے

پیار کرنے کی غرض سے پکڑنا بھی لے تو وہ روتا چلاتا اور یہ کہتا ہوا دور بھاگتا ہے کہ اماں مجھے مت مارو۔ اس پر وہ بیچاری عورت نادم ہو جاتی ہے اور اسکو بہت بُرا بھلا کہتی ہے اور ساتھ ہی لیتے ماں باپ کو خوب کوستی ہے اگر کچھ عرصہ تک یہی حالت رہ کر لڑکے کی معمولی ہوش آجائے اور وہ اس سڑک پر چلنا اختیار کرے تو وہ چند ہی یوم میں کچے پھل کے ٹوٹنے کیطرح بیکار ہو جاتا ہے اگر لڑکا بہت ہی نادان ہے تو اسکی بیوی کوئی دوسرا طریقہ اختیار کر لیتی ہے اس وقت بس پر شہوت کا بھوت سوار ہو جاتا ہے نیک و بد کا خیال نہ کرکے اسوقت خواہ کوئی آدمی کیوں نہ ہو خوبصورت یا بدصورت اس بات کا خیال نہ کر کے صرف یہ دیکھ کر کہ یہ جوان ہے۔ میری خواہش پورا کر سکتا ہے اسی سے اپنا دل لگا لیتی ہے پھر کیا ہے دونوں خاندانوں کی ناک قلم کر کے ایک طرف رکھ دیتی ہے بس یہ ہیں بُرے نتائج اس شادی کے۔

عورت کے جذبات

مرد ہو یا عورت کسی صنف کا جوان ہو جس قدر اسے حیات سے واسطہ پڑے گا اسقدر اسمیں قوت متخیلہ زیادہ ہو گی اور جس قدر مزاج عاشقانہ ہو گا اور اسی قدر اسکی روح متمنی ہو گی کہ اس کو کوئی ہم جنس مل جائے جس کے ساتھ وہ اپنی زندگی کو وابستہ اتحاد کرے لیکن یہ خواہش کم و بیش ہر شخص میں پائی جاتی ہے۔ انتہا درجہ کا خشک مزاج بھی اس خواہش سے مبرا نہیں ہوتا چنانچہ ہم کو ایسے بہت سے واقعات کا علم ہے کہ ایسے آدمی جو دنیاوی کاروبار میں گرفتار ہیں جنہیں ہر قسم کی کامیابی

نصیب ہے لیکن صرف ایک رفیق زندگی نہ ہونے سے ایسی زندگی گذارتے ہیں گویا ان کی روحانی مسرتیں چھن گئی ہیں۔

"انڈورڈ کارپینٹر" اس آرزو کو نہایت لطیف پیرایہ میں اس طرح بیان کرتا ہے کہ دنیا میں ایک ایسی ذات کا ہونا ضروری ہے جس سے ہر قسم کے خیالات کا تبادلہ کیا جائے جس سے کوئی راز مخفی نہ ہو جو اپنے بدن کا ہر حصہ ایسا ہی عزیز ہو کہ جیسا خود اپنا جس سے تعلقات میں من و تو کا امتیاز نہ ہو جس کی ذات سے ہر وقت اور ہر ساعت ایک نئی روشنی ملے جس کے ساتھ فطری ہمدردی ہو یعنی اس کی ہر خوشی سے راحت اور ہر رنج سے تکلیف پہنچے۔ ایسی ذات کی رفاقت کی آرزو ہر روح کی عزیز ترین خواہش ہوتی ہے۔

صنف نازک کی بے بسی

عورت کے وجود میں آرزوئے فطرت شہوانی لہروں کا باقاعدہ جزو ہوتا ہے جس طرح سمندر کے جوار بھاٹا کے خلاف کوئی قدرت نہیں رکھتا اسی طرح عورت مرد کے جذبات کے مقابلہ میں کوئی اصلیت نہیں رکھتی بعض عورتیں تو ان باتوں کا مطلق خیال نہیں کرتیں لیکن اکثر عورتیں اس محکومیت سے بے حد متاثر ہوتی ہیں عورت مرد کی خواہش کے سامنے ہمیشہ سر تسلیم خم کرتی رہی ہیں مرد اسکے وجود سے جب چاہتا ہے فائدہ اٹھا لیتا ہے اور جب چاہتا بالکل فراموش کر دیتا ہے عورتیں بعض امور میں مرد سے بالکل موتعوں مثلاً ہر ماہ میں ایام حیض زمانہ حمل جب نو ماہ تک، بچہ شکم میں پرورش پاتا ہے اس کے بعد بچہ کی پیدائش کا دور زمانہ نفاس بہ سبب اپنے لوازم کے ہیں جن پر مرد کو کوئی اختیار نہیں ہوتا ورنہ جا بجا ہر کبھی اس

...ہوتے ہیں کہ ان کو ہر شخص جانتا ہے لیکن صنف نازک کی زیادہ پوشیدہ لہریں یعنی شہوانی لہریں وغیرہ انسان کے مشاہدے سے رہ جاتا ہے اس سے ان کی کچھ پرواہ نہیں کی جاتی۔

پھر ایک انسان سمندر کے کنارے ٹہلنے کیلئے جاتا ہے اس وقت آئے جب جوار بھاٹا نہ ہوا ہو اور اس کو جہاں تک پانی دیکھنے کی امید تھی وہاں ریت نظر آئے اور وہ عالم غیظ و غضب میں سمندر کو متلون مزاج کہے یہ کوئی ... تشددی ہے۔ بس ایک محبت کرنے والے شوہر کو یہ متلون اپنی بیوی کی لہر بہری سے معلوم ہوگا۔ اس سے اپنے ... کو اپنی خواہشات کے برخلاف شہوانی لہر کے ایام میں پاتا دیکھتے ہوئے تعجب اور پریشانی ہے۔

اس مسئلہ کا ایک اور بھی پہلو ہے اور عموماً اسے بھی کوئی وقعت نہیں دی جاتی اس عورت کی مظلومیت دیکھئے جسکے شہوانی جذبات اوج پر ہیں اور اس کا شوہر اس کے جوش کے سمجھنے سے قاصر رہتا ہے اس زمانہ میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ مرد کی خواہش سطحی ہوتی ہے اسکو محبت کی پیچیدہ راہوں کا علم نہیں جس سے واقف کار انسان ہی لذت حاصل کرتا ہے۔ ایسے شخص کو اپنی بیوی البتہ متلون مزاج زبان دراز اور ناقابل فہم نظر آئیگی۔

بعض حالتوں میں جماع کرنا منع ہے

ا۔ کھانا کھانے کے بعد جبکہ کھانا بھی ہضم نہ ہوا تھا خالی پیٹ اور کھانا کھا کر فوراً جماع کرنا اسی واسطے منع ہے کہ اسوقت طبیعت غذا کے ہضم کرنے کی خواہش رکھتی ہے اگر جماع کی خواہش پیدا ہوگی تو غذا ہضم نہیں ہوگی جس سے کئی امراض پیدا ہونگے خالی پیٹ کرنے سے قوت زائل ہوگی جسکا نتیجہ ظاہر ہے

۲۔ ریاضت شاقہ کے بعد بھی یہ فعل ممنوع قرار دیا گیا ہے کیونکہ طبیعت آرام کی خواہشمند ہوتی ہے اسکے خلاف کرنے سے برا نتیجہ نکلتا ہے۔

۳۔ بخیہ دری کی حالت میں مجامعت اسی وقت کرنی واجب نہیں کہ اس سے قلب اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

۴۔ دن میں بھی جماع کرنا درست نہیں کیونکہ یہ فعل وحشیانہ مانا گیا ہے اور اگر اس فعل سے حمل قرار پا گیا تو جو اولاد پیدا ہوگی وہ بیجا ہوگی اور جماع کرنے والے کو نسیان کا عارضہ ہو جائے گا۔

۵۔ شدت سردی میں جماع کرنے سے سختی کی اور شدت گرما میں جماع کیا جائے تو صفراوی امراض پیدا ہوتے ہیں۔

۶۔ رنج و غم کی حالت میں جماع کرنے سے جو بچہ پیدا ہوگا وہ بدصورت اور بدمزاج ہوگا۔ اس لئے پرہیز لازم ہے۔

۷۔ خمارستی کی حالت میں جماع کرنا منع ہے کیونکہ دل اصلی حالت میں نہیں ہوتا اسی واسطے مولود کند ذہن اور بے خوف ہوگا۔

۸۔ شوہر کے سامنے جماع کرنے سے جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ منحوس شمار کیا جاتا ہے۔ (۹) اگر صبح سفر کو جانا ہو تو ہرگز جماع نہ کریں ایک تو کمزوری کے سبب سفر میں تکلیف ہوگی دوسرے بچہ ٹھیک پیدا نہیں ہوگا۔

۱۰۔ بوقت طلوع و غروب آفتاب کے جماع نہ کریں ورنہ بچہ چور یا رہزن ہوگا (۱۱) بیس سال سے کم عمر والے کو ہرگز جماع نہ کرنا چاہیئے کیونکہ ابھی اس کا دبیج خام ہوتا ہے (۱۲) ساٹھ برس کی عمر کے بعد جماع کرنا اس وجہ سے منع ہے کہ اس عمر میں لذت جماع جاتی رہتی ہے۔ البتہ ایسی مجبوری ہو تو مضائقہ نہیں۔

تازہ پھلوں کی خاصیت

آڑو: حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ ذیابیطس میں مفید ہے۔

آم: مقوی ہے گردہ مثانہ کو قوت دیتا ہے۔

انار: پتوں کی زیادتی درد جگر رفع کرتا ہے۔

پپیتا: بڑھی ہوئی تلی کو گھٹاتا اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔

جامن: ذیابیطس کے لئے بیحد مفید ہے۔

سیب: اختلاج قلب رفع کرتا ہے۔

خوبانی: ملیریا اور صفراوی بخار میں مفید ہے۔

کھجور: خون بڑھاتی اور طاقت دیتی ہے۔

لیموں: صفراوی قے و متلی میں مفید ہے۔

آلوچہ: خون صفرا کے جوش کو کم اور خارش رفع کرتا ہے۔

امرود: بعد غذا کھانے سے قبض دور کرتا ہے مقوی معدہ ہے۔

انگور: خون بڑھاتا ہے اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔

تربوز: گرمی کا اثر کم کرتا ہے اور پیشاب صاف کرتا ہے۔

خربوزہ: پیشاب لاتا، گردہ و مثانہ کو صاف کرتا ہے۔

سردہ: جگر و مثانہ کی گرمی نکالتا ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔

گنا: معدہ اور مثانہ کی سوزش رفع کرتا ہے۔

مالٹا و سنگترہ: جگر کی حدت دور کرتا ہے۔

چوتھا باب

شادی خانہ آبادی اور اسکے متعلقات شادی

زبان پر بار خدایا یہ کس کا نام آیا
کہ میرے نطق نے بوسے میری زباں کے لئے

شادی کا لطف لینا پرکشش اور اسکا مفہوم ایسا دل خوش کن ہے کہ نوجوان مرد اور عورت کا دل اس کے تصور سے لہریں لینے لگ جاتا ہے۔ سچ پوچھو تو دنیا کا نظام ہی شادی کے سلسلہ سے قائم ہے کسی شاعر نے کہا ہے۔

دنیا کا یہ قائم چمنستان ہے اسی سے
انسان کا دل غنچہ خنداں ہے اسی سے
زنجیروں کا دل غنچہ خنداں ہے اسی سے
وہ عمل ہے کہ گھر رشک گلستاں ہے اسی سے
آبادی کا نشانہ انسان ہے شادی
سب راحت و آرام کا سامان ہے شادی

شادی کے نتیجہ میں ہی انسان اولاد نرینہ جیسی نعمت غیر مترقبہ کا منہ دیکھتا ہے جس کے گھر یہ نعمت (اولاد) نہیں ہوتی وہ ساری دولت خوشیاں اس نعمت کے حصول کے لئے نچھاور کرنے کے لئے تیار ہوتا ہے۔

اگر انسان خوشی سے بیچارہ رہے تو یہ ہے قسمت ورنہ شادی ضرور کرنا چاہئے اس سے زن و مرد جائز طریقہ سے دنیاوی بہاریں لوٹتے ہیں خوشیاں مناتے ہیں مجرد آدمی کی زندگی بے لطف ہوتی ہے۔

کسی نے کیا خوب کہا ہے زناں والیاں نوں پیچین پرکھٹے چھبر پاں دی اگ نہ بلے درحقیقت مجرد کا یہی حال ہوتا ہے۔ مجرد آدمی اگر الشتور بھگت یا یوبن سے ہم جاری نہ ہو۔ تو وہ عادت بد خلق۔ اغلام وغیرہ کا شکار ہوکر اپنی زندگی کو تاراج بنا لیتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ شادی کا مسئلہ نہایت فائدہ مند اور راحت بخش ہے۔

شادی کا وقت

سمرتی کی رو سے شادی کا اصلی وقت وہ ہوتا ہے جبکہ مرد کی عمر ۲۵ سال اور عورت کی عمر کم از کم ۱۶ سال کی ہو اس سے قبل شادی کرنے کو بچپن کی شادی کہتے ہیں

بچپن کی شادی بہت نقصان دہ ہوتی ہے بچپن کی شادی سے جو اولاد پیدا ہوتی ہے وہ اتنی تندرست اور طویل عمر کی نہیں ہوتی جتنی کہ کامل طور پر مرد عورت کے جوان ہوکر بیاہ کر لینے کے بعد ہوتی ہے سنسکرت شنگھار کے پہلے ادھیائے میں بھی لکھا ہے کہ مرد کا ویرج منی ۲۵ سال سے پہلے پختہ نہیں ہوتا۔ اور شادی اس عمر میں زیادہ ٹھیک رہتا ہے لیکن اتنی عمر تک آج کل کے زمانہ میں جبکہ مغربی تعلیم لوگوں کے دلوں میں گھر کر گئی ہے۔ شادی تک والدین کو لڑکیوں اور لڑکوں کی خوب دیکھ بھال کرنی چاہیئے۔ صحبت بد سے بچنے کی تلقین کرنی چاہیئے

مجامعت یا مباشرت (جماع) یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ مباشرت یعنی جماع کی غرض وغایت اور حقیقی مدعا تندرست اور

مضبوط اولاد نرینہ پیدا کرنا ہے اور بس جو آدمی اس فعل کو محض ذریعہ عیش و عشرت اور مستورات کو یا اپنی بیوی کو حظ نفسانی کی مشین سمجھتے ہیں وہ غلطی پر ہیں ایسے لوگ نہ صرف بیوی اور ہونے والی اولاد کی صحت کے ہی دشمن ہوتے ہیں بلکہ اپنے آپ کے بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ مادہ تولید دیریج در اصل انسانی خون کا جوہر ہے جسے مادہ حیات کہا جاتا ہے اسے بے اعتدالی اور کثرت سے ہرگز ضائع نہ کرنا چاہیئے۔ فلاسفروں نے تو کہا ہے کہ مادہ تولید کو اس وقت خرچ یا ضائع کرنا چاہیئے جبکہ اولاد پیدا کرنے کی غرض ہو ورنہ اپنے پاؤں پر آپ کلہاڑی مارنے والی بات ہے اگر شوق زیادہ ہو تو پھر بھی اعتدال کی ضرورت ہے

مباشرت کا وقت

جب غذا خوب ہضم ہو چکی ہو مگر بھوک کی حالت بھی نہ ہو۔ اس لحاظ سے رات کے بارہ بجے سے دو بجے تک کا وقت نہایت موزوں ہے بعد از جماع بےفکری سے سونے کا کافی وقت مل جاتا ہے دن کے وقت مباشرت کرنا ٹھیک نہیں رہتا۔ پردہ داری کرتے وقت خواہ مخواہ دوسروں کو شک اور تمسخر کا موقعہ ملتا ہے نیز طب کی رو سے بھی دن کے وقت جماع کرنا فائدہ مند نہیں کیونکہ دن کے وقت اگر حمل ٹھہر جائے تو اولاد پر بھی خراب اثر پڑتا ہے اگر دن کے وقت خواہش کا غلبہ زور پکڑ جائے تو موسم بہار کے آخری ایام پندرہ مارچ سے آخر اپریل تک ذرا موزوں ہوتے ہیں۔ ان دنوں دن کے وقت جماع کرنے سے چنداں نقصان نہیں ہوتا۔

مباشرت کے وقت جماع سے پہلے پیار و محبت کی باتیں کرنی چاہییں اس سلسلہ میں عورت کی رغبت بھی نہایت ضروری ہے۔ عورت کو بغل میں لے کر یا پہلو کے بل لٹا کر جسم کے مختلف حصوں پستانوں، رانوں، گالوں وغیرہ پہ نرم نرم ہاتھ پھیرنا چاہیئے پستانوں کو دبانا آہستہ آہستہ کھینچنا گدگدانا غرضیکہ ان طریقوں سے مساس کرنے سے عورت مست ہو جاتی ہے اور جماع کے لئے بھی راغب ہو جاتی ہے۔ بس یہی موزوں وقت ہوتا ہے۔ برعکس اس کے اندھا دھند کارروائی لطف نہیں دیتی۔ آمادگی کے نشان مساس کے بعد عورت کی آنکھوں میں سرخ ڈورے پڑ جاتے ہیں آنکھوں کا نقشہ بھی پلٹ جایا کرتا ہے سیاہی اوپر چڑھ جاتی ہے اور سفیدی نیچے رہ جاتی ہے پھر کام شروع کرنا چاہیئے۔

چاند کے لحاظ سے مساس کرنا

حکماء نے لکھا ہے کہ عورت کا مادہ چاند کی پہلی پندرہ راتوں اجالا پکس میں دائیں طرف رہتا ہے اور آخری پندرہ دنوں اندھیرا پکش میں بائیں طرف رہتا ہے کسی عضو میں مادہ ہونے کی شناخت یہ ہے کہ اس کو نکڑنے گدگدانے ملنے یا ناخن مارنے سے عورت مستی کے عالم میں آ جاتی ہے اور اس سے وہ نشانات ظاہر ہوتے ہیں جن کا ذکر آمادگی کے نشانات کے ضمن میں کیا جا چکا ہے۔

لڑکا پیدا کرنے کے لئے مساس پیر کے انگوٹھے اور ناف کے گردا نوں کی جڑوں کو دبائیں پنڈلیوں کو گدگدائیں دونوں کندھوں کے درمیان گردن کے بائیں طرف اور داہنی بغل میں ناخن سے مساس کریں بائیں گال اور ہونٹوں کے بوسے لیں۔ پاؤں کے تلوں اور بائیں ران کو کھجائیں، گھٹنوں کے پیچھے اور کمر کے تلے نیز ناف اور بائیں پسلی پر ناخن سے مساس کریں بائیں آنکھ اور ہونٹوں کے بوسے لیں اس طریق سے آمادگی نشان ظاہر ہوتے ہیں یا کثرت کرنے سے لڑکا پیدا ہوتا ہے۔

لڑکی پیدا کرنے کے مساس اگر لڑکی پیدا کرنے کی خواہش ہو تو (۱) پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں پنڈلی دبائیں۔ بائیں ران ناف اور بائیں پستان کو گدگدائیں گلے کے بائیں طرف بھی گدگدانا چاہیئے (۲) بائیں بغل میں گدگدائیں۔ پاؤں کے تلوے اور کمر پر ہاتھ پھیرنا چاہیئے (۳) سینہ ناک اور گلے کی گول پر مساس کرنا چاہیئے۔ دائیں کندھے اور کمر کی داہنی طرف ہاتھ پھیریں۔ اور بائیں گال کے بوسے لینے چاہئیں۔ اس طرح آمادگی

کے بعد مباشرت کرنے سے زیادہ تر لڑکی ہی پیدا ہوتی ہے۔

چھتیس آسنوں کا نچوڑ یعنی بہترین طریق مجامعت

جیسا کہ ذکر کیا جا چکا ہے جماع سے پہلے مساس کرنا جنسی خوشی کی باتیں کرنا اور بیوی کو خوش کر کے اس فعل زیادہ ہونا چاہیئے۔ عورتوں کے مقابلے میں مرد کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے اور وہ تندرستی کی حالت میں جلدی مباشرت کیلئے تیار ہو جاتے ہیں۔ برخلاف ان کے مستورات سرد مزاج اور رطوبت کے باعث دیر سے بعد از تیار ہوتی ہیں جب عورت پورے طور پر آمادہ پائی جائے۔ تب جماع کا سلسلہ شروع کرنا چاہیئے۔

بعض شادی شدہ مرد پہلی رات ہی بات چیت کا سلسلہ شروع کئے بغیر یا اچھی طرح تعارف کئے بغیر اندھا دھند ہی بیوی کو زبردستی پکڑ کر یہ فعل شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی بلا سے خواہ بیوی دلچسپی لے یا نہ۔ وہ اپنا ٹھٹھ پار کرنے کو ہی فخر سمجھتے ہیں لیکن بھاری غلطی ہے۔ شادی کے پہلے دن جماع کرنے میں یہ اندیشہ لگا ہوتا ہے کہ حمل قرار پا جائے تو نا قص بچہ پیدا ہو جائے۔ بیوی کے والدین کو ڈرانا مناسب نہیں سمجھتے ہیں۔ کم از کم پیار سے چند دن بعد وہ نئی مشکل آ جانے کی صورت میں اچھی طرح تعارف کر کے یا دوسرے معنوں میں بیوی کے دل پر قبضہ جما کر۔ اسے اپنی محبت کا متوالی بنا کر اور پھر جیسا کہ مساس کے متعلق بیان کیا جا چکا ہے بعد میں اس فعل مباشرت یا جماع کو شروع کرنا چاہیئے۔

بہترین طریقہ: عورت کو نرم بستر والے پلنگ یا چارپائی پر گدیلے دار فرش پر لٹانا چاہیے طرفین کو رنج و فکر کا خیال کبھی نہ کرنا چاہیے پان الائچی اور عطر بھی استعمال کرنا چاہیے۔ عورت کے سر اور کمر کے نیچے اگر تکیے رکھ لئے جائیں تو اچھا رہتا ہے پس عورت نیچے لیٹی رہے یہ مباشرت کا طریق سب سے اعلیٰ اور قدرتی ہے۔ پہلو کے بل بھی مجامعت کر سکتے ہیں۔ اگر بیوی پست قد ہو اور مرد کشیدہ قامت تو عورت کو لٹا کر مرد ٹانگیں پھیلا کر اپنے پیچھے تکیہ لے آدھے لیٹے ہوئے اور آدھے بیٹھے ہوئے ہونے کی صورت میں فعل سرانجام دے دینا چاہیے باقی سب طریقے لغو اور بیہودہ ہیں اور فریقین کی طبیعت کو بدمزہ یا خراب کرنے والے ہوتے ہیں جیسا طریق اوپر بیان کیا گیا ہے ویسی طریق سے اولاد پیدا ہو سکتی ہے یعنی حمل ٹھہر سکتا ہے۔ لذت کے لئے نیز استقرار حمل کے لئے ضروری ہے کہ فریقین اکٹھے منزل ہوں لیکن یاد رہے کہ عورت جلدی منزل نہیں ہوتی۔ کوئی اگر مرد کی طرح عورت کئی مرتبہ منزل ہو تو وہ بہت کمزور ہو جائے۔ تاہم جماع کے وقت اگر یہ کوشش ہو کہ مرد و عورت اکٹھے منزل ہوں تو لطف زیادہ حاصل ہوتا ہے اور اس طرح حمل ٹھہر جاتا ہے موزوں عورت جوان یا بالغہ عورت مباشرت کے لئے موزوں ہوتی ہے اس سے طبیعت کو لطف اور فرحت حاصل ہوتا ہے۔

مسن عورت: کمسن جائز۔ بڑی عمر کی بڑھیا یا دیر سے محروم ایسی مستورات سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔ ایک فارسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

راہِ راست برو گرچہ دور است
زن بیوہ مکن گرچہ حور است

مباشرت کے لئے بہترین موسم یا دن

انسان کو اشرف المخلوقات کا درجہ حاصل ہے لیکن یہ امر از حد افسوسناک ہے کہ انسان مباشرت کے معاملہ میں حیوانات سے بھی گیا گزرا ہے۔ وہ اندھا دھند کثرت جماع کا عادی ہو کر اپنے ویرج کو جو دراصل ایک بیش بہا جوہر ہے۔ مفت میں ضائع کر کے اپنی صحت کی تباہی کا آپ خود باعث بنتا ہے۔ ویرج رکشا کے موضوع پر برہمچریہ کے بیان میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔

دیکھئے حیوان اس معاملہ میں کتنے محتاط ہیں وہ اپنے ویرج کو انسانوں کی طرح دن میں دو تین بار اس فعل کے شوقین نہیں۔ نہ وہ کثرت جماع کے عادی ہوتے ہیں نہ منی ضائع نہیں کرتے اور نہ ہی اس فعل کی طرف رجوع ہوتے ہیں وہ دیکھتے ہیں کہ جب مادہ کو خواہش ہوتی ہے اور وہ خاص طرح کی علامات کا اظہار کرتی ہے پنجابی ان دنوں کی حالت کو مادہ کا مشکنا یا مشک جانا کہتے ہیں تو وہ مادہ کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اور زیادہ تر مادہ کی خواہش یا افزائش نسل کی غرض کو مدنظر رکھ کر خاص موسم یا خاص دنوں میں اس فعل کو سرانجام دیتے ہیں۔ کاش انسان جو اپنے آپ کو اشرف المخلوقات سمجھتا ہے۔ اس معاملہ میں حیوانات کی پیروی کرے۔ اس سلسلہ میں ایک پنجابی کہاوت مشہور ہے۔

کنک کتی بابھ بلائی چتر جیٹھی بسیا کھ لگائی

یعنی کاتک کے مہینے میں کتیا کو اور بھادوں کے مہینہ میں بلی کو چیت کے مہینہ میں چڑیوں کو اور بیساکھ کے مہینہ میں عورتوں کو از خود مباشرت کی خواہشمند ہوتی ہے۔ یہ کہاوت غلط نہیں آپ مشاہدہ کر کے دیکھ سکتے ہیں ٹھیک ان ہی دنوں میں آپ اُن میں بیان کردہ حیوانوں میں مباشرت پر آمادہ پائیں گے۔ عورتوں کے متعلق بھی یہ کہاوت پوری اترتی ہے۔ پچھلے زمانہ میں ہندو لوگ زیادہ تر بیساکھ کے مہینہ میں دیتے تھے۔ بس عقلمند کو اشارہ کافی ہے۔ سارا سال اندھا دھند اس سلسلہ کو جاری رکھنا اپنی صحت کو تباہ کرنے والی بات ہے۔ برسات کے مہینے میں اس فعل کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں ان دنوں انسان کا خون پانی ایک سا ہوتا ہے ان دنوں میں مباشرت سے ضرور پرہیز کرنا چاہیے۔

خوبصورت اور تندرست اولاد پیدا کرنا

مباشرت کے وقت فریقین کے دل رنج و فکر سے مبرا ہونے چاہئیں زندگی اپنی عدہ اور احتیاط سے گزارنی چاہیے حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی کرنی چاہیے کمسنی اور بڑھاپے کی شادی اور باہم ناچاقی کی حاصل ہوتے ہیں سدِ راہ ہوتی ہے اس لئے میاں بیوی کو خوش و خرم رہنا چاہیے کثرت جماع خراب اور ناکافی خوراک سے بچے کمزور اور بدشکل تولد ہوتے ہیں۔ مختلف نسلوں اور مختلف مزاجوں کے مرد عورت کی شادی کر لینے سے مضبوط اور خوبصورت اولاد پیدا ہوتی ہے۔ ایک ہی خاندان میں شادی کا سلسلہ اولاد کی کمزوری کا باعث ثابت ہوتا ہے اگر فریقین کے مزاج سوداوی ہوں تو بچے بھی اس

ج کا پیدا ہوگا۔ اور کسی وقت اس کی دماغی حالت بہ کرخت
تدنشینی ہو سکتا ہے۔ مختلف مقامات کے لڑکے پاس جوں کی
دی اچھی اولاد پیدا کر سکتی ہے۔

عیاشی اور بے اعتدالی نہ صرف والدین کیلئے مضر ہوتی ہے بلکہ
اولاد پر بھی اس کا بُرا اثر پڑتا ہے کیونکہ کمزور اولاد
[illegible] اور بعض حالتوں میں والدین کی [illegible]
ہونے کی راہ میں سد راہ ہو جاتی [illegible]

دیدہ اور تدابیر پر عمل پیدا ہو جاتا ہے۔
متعلقہ کمرہ آراستہ ہو [illegible] ہو جاتا ہے۔
مزین ہونا چاہیئے۔ برخلاف اس کے تنگ و تاریک ہو [illegible]
سے آنکھوں کی امراض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے [illegible]
تصاویر کمرہ میں نہ لٹکانا چاہیئے کیونکہ اس کا بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔
جماع کے بعد اگر حیض نہ آئے اور حمل کی نشانیاں ظاہر ہوں تو
حمل تک پرہیز کرنے سے مضبوط اور خوبصورت اولاد پیدا ہوتی ہے
حاملہ کو خوبصورت تصاویر اور خوبصورت نظاروں کو دیکھنا چاہیئے
صورت مردوں کی شکلیں اور تصاویر نہ دیکھے۔
بہادر مردوں اور لڑکیوں کی تصاویر پیدا ہونے والی اولاد پر
اثر ڈالتے ہیں۔

حسب خواہش لڑکا پیدا کرنا

حیض سے پاک ہونے پر اگر عورت اسی دن مجامعت کرے تو لڑکا پیدا

ہوتا ہے اسی طرح تیسرے یعنی طاق دنوں میں صحبت کرنے سے لڑکا تولد ہوتا ہے۔

۲۔ بلبل کی داڑھی کا سفوف کر کے بقدر چھ ماشہ بھینس کے گرم دودھ کے ساتھ کھا کر صحبت کرنے سے لڑکا پیدا ہوتا ہے۔

۳۔ اگر گائے کے دودھ میں ۹ ماشہ عشق پیچہ کے پتے خوب حل کر کے صحبت سے پہلے عورت کو دودھ پلایا جائے۔ کہتے ہیں کہ پھر بھی لڑکا ہی پیدا ہوتا ہے۔

۴۔ گھوڑی کا دودھ دو حصہ ایک حصہ مغز تخم خربوزہ دونوں کو خوب حل کر کے اگر مرد صحبت سے پہلے آلت پر مل لے تو بھی لڑکا ہوتا ہے (۵) اگر عورت گائے کے دودھ کے ساتھ کنگھی سفید کی جڑ پیس کر کھائے اور اسی دن ہمبستر ہو تو ضرور لڑکا پیدا ہوگا۔

۶۔ حمل کے بعد اگر عورت گھر کے سب کام دائیں ہاتھ پاؤں سے کرے تو بھی اس کا اثر لڑکا پیدا ہونے کی دلیل ہے۔

حسب خواہش لڑکی پیدا کرنا

۱۔ حیض سے پاک ہونے کے دوسرے چوتھے چھٹے آٹھویں یعنی جفت دنوں صحبت کرنے سے لڑکی پیدا ہوتی ہے۔

۲۔ دوران صحبت میں اگر عورت کا انزال پہلے ہو جائے اور مرد کا بعد میں تو بھی لڑکی پیدا ہوتی ہے۔

۳۔ تخم اڈنگن اور سفوف ۹-۹ ماشہ اگر عورت گائے کے دودھ کے ساتھ تین ماہ برابر کھائے اور چاند کی دوسری چوتھی چھٹی آٹھویں یعنی

حفت تاریخ کو جادو نہ سے بیشتر ہو تو لڑکی پیدا ہوتی ہے۔
۴۔ حمل کے بعد اگر عورت تمام گھر یلو کام بائیں ہاتھ پاؤں سے انجام دے تو بھی لڑکی پیدا ہونے کی دلیل ہے۔
۵۔ اگر دوران حمل عورت ایسی چیز کھائے جن کی جڑیں زمین کے اندر ہیں مثلاً گاجر، مولی، آلو، کچالو، شکر قندی، زمین قندی وغیرہ تو بھی لڑکی پیدا ہوتی ہے۔

کثرت جماع یا مباشرت کے نقصانات

پہلے بتایا جا چکا ہے کہ مباشرت میں بحد اعتدال کی ضرورت ہے کسی حکیم کا قول ہے کہ مباشرت سال میں ایک مرتبہ کرنی چاہیئے اگر یہ ممکن نہ ہو سکے تو چھ ماہ کے بعد اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو ایک ماہ کے بعد حد سے زیادہ خواہش ہو تو ایک ہفتہ کے بعد ایک مرتبہ ایک سے زیادہ مرتبہ بجائے راحت کے نقصان کا موجب ہوتا ہے حسب ذیل نقصانات کثرت جماع کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ اکثر مجامعت یعنی زیادہ جماع سے عورت کا رحم گرم ہو جاتا ہے جس کے باعث ورم پھیل جاتا ہے اور قرار حمل کے لئے یہ بات نقصان دہ ہے۔ رحم کی اندرونی جھلی زیادتی جماع سے سکڑ جاتی ہے جس کے باعث زرد سا پانی رحم سے آنا شروع ہو جاتا ہے جو عورت کو کھا جاتا ہے۔
۳۔ مستورات کو حیض کی کمی بیشی یا ٹھیک وقت پر ماہواری نہ آنے کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں جو طرح طرح کی بیماریوں کا باعث ہوتی ہے
۴۔ اکثر مجامعت مردوں کے لئے بھی انتہائی نقصان دہ ہے۔ جسمانی

دماغی کمزوری کے علاوہ جریان منی، احتلام، کمزوری سستی اور بدہضمی کی شکایات بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

۵۔ ذیابیطس یعنی پیشاب میں شکر آنا شروع ہو جاتی ہے۔ انسان گھل گھل کر زندہ درگور ہو جاتا ہے۔

۶۔ ماڑا کھا اور تی روگ، پنجابی کہاوت کے مصداق دانت جلدی گر جاتے ہیں۔ بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔ نیز دماغی امراض بھی آ چمٹتے ہیں۔

۷۔ اولاد ام المرض پیدا ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں عمر طبعی کو بھی نہیں پہنچتی۔

عورت کی ایک گھڑی سے دلچسپ تشبیہ

کسی نے کہا ہے کہ

۱۔ جس طرح گھڑی کو پیچھے سے کھولنا گھڑی کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے اسی طرح عورت کے معاملہ میں بھی یہی اصول مدنظر رکھنا ہے۔

۲۔ جس طرح گھڑی کو قبضہ میں رکھنے کے لئے چین کی ضرورت ہے اس طرح عورت کے معاملہ میں ظاہری چین تو چین نہیں مگر دلی چین کی اشد ضرورت ہے۔

۳۔ جس طرح بار بار چابی دینے سے گھڑی کی مشین خراب ہو جاتی ہے اس طرح عورت کے معاملہ میں بار بار کا فعل عورت کی جسمانی مشین کو بگاڑ دیتا ہے (۴) جس طرح اپنی گھڑی غیر شخص کے حوالہ کر دینے سے خراب ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ اس طرح عورت کے معاملہ میں محتاط ہونے کی ضرورت ہے۔

۵۔ جس طرح اچھی گھڑی وقت دے کر آرام پہنچاتی ہے اسی طرح عورت سکھ اور آرام پہنچا سکتی ہے۔ پس اچھی گھڑی کی طرح رفیقہ حیات کے معاملہ میں بھی ہمیشہ اچھی عورت انتخاب کرنی چاہیئے۔

کن حالتوں میں جماع سے پرہیز کرنا ضروری ہے

۱۔ حیض کی حالت میں جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے ورنہ صرف عورت کو رطوبت کی بیماری ہو جاتی ہے۔ بلکہ مرد کو بھی سوزاک اور ... کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ بلکہ مرد کو بھی سوزاک کی بیماری کا سخت اندیشہ ہے۔

۲۔ حمل کی حالت میں جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ ورنہ ف حمل کو ضائع ہونے یا بگڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اکثر اوقات مرد کو فالج کی بیماری کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔

۳۔ خالی پیٹ یا کھانا کھاتے ہی جماع کی طرف متوجہ نہ ہونا چاہیئے اس سے جگر کی بیماری اور رعشہ کی بیماری کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے ۴۔ دن میں بھی جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اس کے متعلق پہلے ذکر کیا جا چکا ہے۔ ۵۔ پیاس کی حالت میں جماع کرنے سے دمہ کی بیماری کا خطرہ ہوتا ہے ۶۔ بخار کی حالت میں یا جلاب کی حالت میں جماع کرنے سے تپدق اور سل جیسے امراض کا خطرہ ہوتا ہے ان حالتوں میں جماع کا تصور بھی نہ کرنا چاہیئے۔

۷۔ سخت سردی یا سخت گرمی کی حالت میں بھی جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ ورنہ زکام یا سرسام کا خطرہ ہوتا ہے۔

رنج و فکر کی حالت میں بھی اس فعل کی طرف دھیان نہ کرنا چاہیئے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

۹۔ نہانے کے فوراً بعد جماع کرنے سے دماغی امراض کے لاحق ہونے کا خطرہ ہے

۱۰۔ ورزش کے فوراً بعد اس فعل کے انجام دینے سے رگ اور پٹھے اور اعصاب کے کمزور ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

۱۱۔ ... کی حالت میں جماع کرنا بھی صحت کو تباہ کرنے والی بات ہے۔

مانع حمل ادویات

اگر حمل نہ ہوتا ہو اور بانجھ پن کی شکایت ہو تو ذیل کی ادویات سے اگر مرضی ہو تو حمل ہو جاتا ہے

پیپل کھدلیں اور میٹھی بریاں کر کے بھون کر سفوف تیار کر کے باریک کپڑے میں پوٹلی بنائیں اور ایام حیض میں یعنی پہلے تین دن جائے مخصوصہ میں رکھیں چوتھے دن مباشرت کرنے سے اگر کوئی خاص شکایت نہ ہو تو حمل ہو سکتا ہے۔

۲۔ طباشیر ایک چھٹانک مصطگی ایک تولہ برادہ ہاتھی دانت ۶ ماشہ دانہ الائچی خورد ۶ ماشہ مصری ایک پاؤ سب کا سفوف بنالیں ایام حیض کے بعد ایک ایک تولہ صبح و شام ہمراہ دودھ بکری استعمال کرائیں مسلسل استعمال سے فائدہ ہوتا ہے بعد استعمال صحبت کرنے سے حمل ٹھہر جاتا ہے (۳) بعد حیض تھوڑی سی پھٹکری پیس کر ملتے ہو پھر فعل انجام دینے سے بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

۴۔ بسا اوقات رحم کے منہ پر جھلی سی ہوتی ہے جو مانع حمل ہوتی ہے اس سلسلہ میں لیڈی ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔ اکثر حالتوں میں اپریشن کے بعد حمل قرار پاتا ہے۔

۵۔ اگر مردانہ کمزوری کی وجہ سے حمل قرار نہ پاتا ہو تو مرد کو کمزوری دور کرنے کی طرف توجہ دینی چاہیئے۔

نوٹ: مردانہ بیماریوں کے باب میں طاقت کی ادویات سے مرد فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

جوان یا بالغ عورت کی نشانیاں

۱۔ حیض کا جاری ہونا ۲۔ پستانوں کا بڑھ جانا اور گول ہو جانا ۳۔ آواز کا بھاری ہونا ۴۔ چہرہ پر پھنسیوں یا کیلوں کا نمودار ہونا ۵۔ شرم و حیا بڑھ جانا

حائضہ کی پہچان

۱۔ بدن سست اور تھکا ہوا محسوس ہو ۲۔ ناف کے اوپر اور کمر میں معمولی سا درد محسوس کرنا (۳) جائے مخصوصہ پر تھوڑی تھوڑی خارش ہونا ۴۔ شرم و حیا کا عیاں ہونا۔ آنکھیں نیچی کرنا۔ سامنے آنے سے گریز کرنا۔

ایام ماہواری کی احتیاطیں

۱۔ عورت سرد ہوا اور سرد پانی سے بچے ورنہ بخار ہو جائے گا۔

۲۔ صاف ستھری رہے پہننے کے کپڑوں میں داغ لگ جانے سے کپڑا مل جاتا ہے اور اس کے پہننے سے بدبو آتی ہے پس حسب معمول

اندر گدی رکھنی چاہیئے اور اسکو بدلتے رہنا چاہیئے۔
۳۔ ان دنوں میں غسل نہ کرنا چاہیئے۔
۴۔ جسم کو نرم کرنے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔
۵۔ مولی۔ گاجر۔ بینگن۔ کدو۔ چاول اور لسّی وغیرہ چیزوں کا استعمال نہ کرائیں اور مقوی باہ چیزیں بھی نہ کھاؤ۔ انڈا۔ گوشت شراب گرم تیز چیزیں نہ استعمال کرائیں۔
۶۔ سخت کام بھی کرنا چاہیئے۔
۷۔ ان ایام میں جماع فریقین کے لئے سخت مضر ہے۔ اس لئے مذہب نے بھی اس کی ممانعت کی ہے پس شوہر سے علیحدہ رہے۔
۸۔ ان ایام میں جماع کرنے سے فریقین کے صحت کے خراب ہونے کا اندیشہ ہے۔

پانچواں باب

حمل اور اس کے متعلقات ضروری باتیں

علامات حمل

۱۔ بعد فراغت جماع عورت کا جسم سست پڑ جائے۔ بوجھ سا معلوم ہو پسینہ پیشانی پر آجائے۔ مادہ باہر نہ نکلے۔

۲۔ کھٹی ڈکاریں آویں۔ جی متلاوے۔ قے آوے۔ شیریں چیزیں کھانے کو دل چاہے۔

۳۔ بدن کے رونگٹے کھڑے ہو جانا۔ دردسر لاحق ہونا۔ منہ سے تھوک آنا

۴۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا یا تیزی آجانا۔ دل کا گھبرانا بھوک کم لگنا۔ پیٹ کا متواتر بڑھنا۔

۵۔ ناف اور اندام نہانی کے درمیان درد ہو اندام نہانی بھیڑ کے جسم آ پڑے ایام ماہواری اور رحم کا منہ بند ہو جائے۔

۶۔ طبیعت میں نفرت سی پیدا ہو جائے چہرہ کا رنگ پھیکا پڑ جائے پیٹ پر میل جم جائے پستانوں کا سیاہ ہو جانا اور بڑھ جانا۔

طریق شناخت حمل:

اگر حمل مشتبہ ہو تو ذیل کے طریق سے تحقیق ہو سکتی ہے

۱۔ صبح نہار منہ لہسن کی ایک پھلی اگر حاملہ عورت منہ میں رکھے۔ اور دو تین گھنٹہ آرام کرے۔ اگر منہ سے بدبو نہ آئے تو حاملہ ہونے کی علامت ہے۔

۲۔ اگر چار تولہ شہد پاؤ دودھ میں حل کر کے وقت شام حاملہ عورت کو پلایا جائے۔ تو ناف کے قریب درد ہونے کی صورت میں ضرور حاملہ ہوگی

۳۔ اگر ایک ماشہ تخم ترملی کا سفوف عورت کو ہمراہ پانی پلائیں۔ تو سُرخ یا زرد خالی پیشاب آنے کی صورت میں حاملہ ہوگی۔ سفید پیشاب آنے کی صورت میں حاملہ نہیں ہوتی۔

حمل میں لڑکی یا لڑکا ہونے کی شناخت

اگر یہ معلوم کرنا ہو کہ حمل کے اندر لڑکا ہے یا لڑکی تو تدبیر

ایک جوں رکھ کر حاملہ کا دودھ اس پر ڈالیں اگر جوں دودھ سے نکل جائے تو سمجھ لو کہ لڑکی پیدا ہوگی ورنہ لڑکا۔

اگر جوں نہ نکلے تو سمجھ لو کہ رحم میں لڑکا ہے اگر حاملہ کے بدن کا داہنا حصہ بھاری ہو نیز پستان کی حلمہ اور نیز سرخ اور زیادہ ابھری ہوئی ہو اور املاء نیز درد سر تر ہو۔ حاملہ خوش رہے تو یہ لڑکے کی علامات ہیں اور اس کے خلاف لڑکی کے پیدا ہونے کا خیال ہوتا ہے اگر داہنی پستان کا دودھ بہ نسبت بائیں کے گاڑھا اور لیسدار ہو اور آئینہ پر ڈالنے سے قطرے قطرے ہو جائے تو بھی لڑکے کی علامات ہوتی ہیں۔

حمل کے متعلق ضروری ہدایات: ۱۔ حاملہ کو چاہیئے کہ اکثر غسل کرے اور صاف کپڑے پہنے اور ہوادار مکان میں رہے۔

۲۔ ہلکی معتدل مگر قوی غذا کھائے۔ سیب انگور وغیرہ عمدہ پھل کبھی کبھی کھا لیا کرے۔

۳۔ قابض اور فاسد چیزیں نہ کھائے زیادہ گرم زیادہ سرد چیزوں سے پرہیز رکھے دودھ اور گھی کھائے۔ قبض نہ ہونے دے پیٹ اور پیشاب تر رکھنے دے۔ زیادہ کھانے سے پرہیز کرے۔

۴۔ غم وغیرہ سے پرہیز کرے اور ہمیشہ خوش و خرم رہے

۵۔ اپنے خوبصورت رشتہ داروں کے پاس آکر بیٹھے اچھے خوبصورت تصویریں اور نظارے دیکھے

۶۔ قے اور دست آور چیزوں سے پرہیز کرے جلاب لینا سخت مضر ہے

۷۔ سیڑھیوں پر نہ چڑھے نہ بوجھ اُٹھائے اور ہر قسم کی محنت سے پرہیز کرے۔ خیالات کو نیک اور پاکیزہ رکھے۔
۸۔ استقرار حمل کے علم کے بعد مرد کی قربت سے قطعاً پرہیز کرے
۹۔ حاملہ کو دودھ استعمال کرنا چاہیے اس سے اکثر یہ بھی فائدہ ہوگا کہ قبض نہیں ہوگی۔

حمل اور جنین کی ترقی

استقرار حمل: جب زنانہ اور مردانہ اعضا تناسل کا اتحاد و اتصال ہوتا ہے تو مرد کا مادہ اس کے عضو سے نکل کر فرج میں داخل ہو کر رحم میں پہنچتا ہے اور عورت کے کسی دانے سے ٹکراتا ہے یہی چیز باعث استقرار حمل ہوتا ہے اس فرج کے دانہ اور مردانہ دانے کے اتصال کے بعد زنانہ حصہ فاقت تالی اور رحم میں غیر معمولی گرمی پیدا ہو کر اس میں ایک خاص قسم کی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے اب وہ دانہ ٹوٹتا اور اس کا بیضہ جس سے جنین بنتا ہے تین ہفتہ تک فلوپین ٹیوبز میں داخل ہو کر پا ہم مل جاتا ہے۔

جرمی غول: ایک ہفتہ سے لے کر پانچ دن تک بچہ کا خول بنتا ہے۔ اس کے بعد دھڑ پھر سر اور پھر باقی جسم بنتا ہے۔

اقسام حمل

۱۔ حمل طبعی: استقرار کے بعد باقاعدہ ترقی کرے اور پھر جیتا جاگتا بچہ پیدا ہو۔
۲۔ توام حمل: ایک سے زیادہ بچے پیدا ہوں۔
۳۔ حمل غیر طبعی: عورت کے پیٹ میں ایک گانٹھ پڑ جاتی ہے اور

اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ مادہ رحم میں نہیں جاتا بلکہ جسم کے اور حصے میں جا کر پرورش پاجاتا ہے اگر وہ شروع ہی میں خشک ہو گیا تو خیر ورنہ پیٹ چاک کر کے نکالنا پڑتا ہے۔

حمل کاذب

ابتدائی مہینوں میں چند علامات نمودار ہوتی ہیں مگر بچہ نہ پانچویں مہینے بھی جنبش حرکت نہیں کرتا۔ وضع حمل کے وقت صرف ایک لوتھڑا سا نکلتا ہے یا کچھ بھی نہیں نکلتا۔

نشانات حمل بحساب ماہ

پہلے مہینے کی علامات۔ چہرہ سے کمزوری ظاہر ہو عورت کا رنگ زرد ہو منہ سے رال بہنے لگے آئے اور بھوک زیادہ لگے۔

۲۔ دوسرے مہینے کی علامات ماہواری یا حیض بند ہو جائے جی متلائے قے آئے۔ تمام حالات بدل جائیں بدن پر پھیلی رگیں ابھر آئیں ناف اندر چلی جائے۔ دہن نزدیک ہو جائے۔ پستان بڑھ جائیں اور سخت ہو جائیں۔ دبانے سے درد ہو کر آخر ماہ میں پستانوں کے اندر سفید پانی سا پیدا ہو جائے۔

۳۔ تیسرے مہینے کی علامات: رحم پھیل جائے۔ دہن ملائم ہو جائے اگر حاملہ کے پیشاب کو ہوا میں دو روز تک رکھیں۔ اس پر جھلی جم جائے۔

۴۔ چوتھے مہینے کی علامات: دہن کا سرا پیڑو کے اوپر جائے ناف اوپر کو اٹھے پستان کی گھنڈی پھول جائے پیٹ سامنے

کی طرف کو پھیل جاتے ہیں۔

۵۔ پانچویں مہینے کی علامات پستان کی گھنڈی کے گرد اگرد سیاہ حلقہ پیدا ہو جاتے ہیں اور اس پر سفید داغ ہو جائیں حاملہ کی ناف کی گہرائی کم ہو جاتی ہے (۶) چھٹے مہینے کی علامات چہرے پر زردی سی چھا جاتی ہے۔ نیز چھائیاں اور کنیں ہو جاتی ہیں متلی قے بدہضمی ہو جاتی ہے جسم موٹا ہو جاتا ہے پستانوں میں باقاعدہ دودھ آنے لگتا ہے۔

۷۔ ساتویں مہینے کی علامات رحم ناف سے پانچ انگل اوپر آ جاتا ہے اور بچہ پیٹ کے اندر حرکت کرتا معلوم ہوتا ہے۔

۸۔ آٹھویں مہینے کی علامات اندام نہانی کا رنگ بنفشئی ہو جاتا ہے۔ اور رحم ناف سے پانچ انگل اوپر آ جاتا ہے اور مدار دائیں طرف ہٹ جاتا ہے۔ نانویں مہینے کی علامات رحم سینہ کی ہڈی تک پہنچ جاتا ہے مگر وضع حمل کے پندرہ روز پہلے نیچے آ جاتا ہے۔ نانویں مہینے میں بچہ ضرور پیدا ہو جاتا ہے لیکن جتنے دن زیادہ لے اچھا ہے۔

بچے کی حالت ایام حمل میں

ماہ اوّل: جنین استقرار حمل کے دو ہفتہ بعد تک ایک چیونٹی سے بڑا نہیں ہوتا اور ماہ اول کے آخر تک اس کا وزن دو ماشے کے قریب اور طویل ایک انچ سے کچھ ہی زیادہ ہوتا ہے۔

ماہ دوم: ناک منہ پلکیں انگلی اور تمام اعضاء کے نشان بن جاتے ہیں۔ انول اور نال بھی بنتی ہے جنین کا وزن چھ ماشہ اور لمبائی پونے دو انچ کے قریب ہوتا ہے۔

ماہ سوم: مثانہ، پلکیں۔ جگر، دل اور اعضاء تناسل بنتے ہیں جنین کا
وزن آدھ پاؤ مگر طول دو انچ سے زیادہ نہیں ہوتا۔
ماہ چہارم: باقی تمام اعضا بنتے۔ ورید بنتے ہیں جنین کا کل
وزن آدھ پاؤ مگر طول ۴ انچ سے زیادہ نہیں ہوتا۔
ماہ پنجم: سر پر بال پیدا ہوتے ہیں طول ۸ انچ اور وزن ۴
چھٹانک ہوتا ہے۔
ماہ ششم: طول ۱۲ انچ وزن آدھ سیر جس میں علامات زندگی اور
احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ جسم مکمل ہو جاتا ہے مگر یہ ممکن ہے کہ اس
کا سر نیچے پاؤں اوپر ہوتے ہیں۔
ماہ ہفتم: وزن ڈیڑھ سیر لمبائی کوئی ۱۴ انچ کے برابر ہوتی ہے
بعض عورتوں کو خاص حالتوں میں ساتویں مہینے میں بچہ پیدا ہو جاتا ہے
ماہ ہشتم: ناخن بھی بنتے ہیں وزن پونے دو سیر کے قریب اور طول
ڈیڑھ فٹ۔ اس ماہ میں بھی بچہ پیدا ہو جاتا ہے لیکن شاذ و نادر ہی
طبعی عمر کو پہنچتا ہے۔
ماہ نہم: بچہ پہلو سے مکمل ہو جاتا ہے وزن سوا تین سیر طول ڈیڑھ
فٹ سے زیادہ نویں مہینے میں وضع حمل ہو جاتا ہے حیض سے فارغ
ہونے والی تاریخ یاد رکھیں۔ خواہ حمل ایام ماہواری کے فوراً بعد
قرار پائے معیار حمل کل ۲۸۰ دن ہوتی ہے۔
نوٹ: دسویں ماہ کے پہلے ہفتہ میں عموماً بچہ پیدا ہو جاتا ہے

دورانِ حمل عام طور پر مستورات کی حالت یا بیماری

پہلا مہینہ علامات حمل عورت میں زیادہ نمایاں نہیں ہوتی لیکن پھر بھی اپنے آپ کو محسوس ضرور کرتی ہے۔

دوسرا مہینہ جی متلانا، قے ہو جانا منہ سے تھوک گرنا، رال بہنا بندش حیض پستانوں میں سفید پانی سا پیدا ہو جانا۔

تیسرا مہینہ طبیعت کی سستی مزاج کی تبدیلی شکم کا بڑھنا۔ حمل کا یقین مکمل علامات۔

چوتھا مہینہ مختلف چیزیں کھانے کو دل چاہے دل میں مختلف خواہشات کا ہونا۔ ہر مطالبہ اور خواہشات کا پورا ہونا ضروری ہے اس مہینے میں رال متلی اور قے بند ہو جاتی ہے۔ پانچواں مہینہ۔ بچہ حرکت کرتا معلوم ہوتا ہے۔

چھٹا مہینہ۔ حاملہ کا پیٹ بڑھ جاتا ہے اور بچہ کی حرکت نمایاں ہو جاتی ہے۔

ساتواں مہینہ۔ حاملہ سست ہو جاتی ہے لیکن بیٹھی اور چلنا پھرنا پسند نہیں کرتی طبیعت میں طرح طرح کی تبدیلیاں آتی ہیں۔

نواں مہینہ۔ آرزو دل میں اولاد کی بڑھ جاتی ہے۔ زیادہ کام سے گھبراتی ہے۔ اس ماہ کے آخر یا دسویں کے آغاز میں اندام نہانی سے شرخی مائل پانی نکلتا ہے۔ درد شروع ہو جاتی ہے اور بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔

دسویں مہینہ۔ درد زہ شروع ہو جاتی ہے جو بچہ ہونے کے آثار ہیں

عموماً نماتوین جھینہ پیدا ہوجاتا ہے۔

مضرات حمل

حاملہ کو ذیل کی باتیں منع ہیں کیونکہ اس سے بچہ کمزور ہوجاتا ہے

۱۔ حد سے زیادہ فکر یا رنج و غم کرنا مضر ہے۔

۲۔ جماع خصوصاً ا ر بے وقت سونا اور جاگنا مضر ہے۔

۳۔ بیرت یا روزہ رکھنا پیدل چلنا سیدھا بیٹھنا اور محنت طلب کام کرنا مضر ہے۔

۴۔ خوف ناک حیوانات یا بدصورت انسانوں کی تصاویر دیکھنا مضر ہے۔

۵۔ قے کرنا اور گھوڑے وغیرہ پر سواری کرنا یا تیزی سے حرکت کرنا مضر ہے۔

۶۔ دیر ہضم اور گرم چیزیں کھانا مضر ہیں۔

۷۔ قے لاتے والی چیزیں کھانا اور سخت بستر پر سونا اور زیادہ بھاری کپڑے پہننا مضر ہے۔

۸۔ کچے پھل کھانا اور میلے کپڑے پہننا مضر ہے (۹) پیشاب کم آنا مضر ہے۔ فوراً علاج کریں۔

۱۰۔ حاملہ کو سخت کلام کرنے سے باز رہنا چاہیئے۔

۱۱۔ ماحول میں عیاشانہ خیالات نہ لائیں۔ بے ہودہ کتابیں نہ پڑھائیں

۱۲۔ زیادہ بیٹھنے اور کھانے سے پرہیز کریں۔

۱۳۔ کشتہ جات ہرگز استعمال نہ کرائیں۔

۱۴۔ اوندھا یعنی اُلٹا نہ سوئیں ورنہ بچہ مرگی والا یا زیادہ پیدا ہوگا۔
۱۵۔ زیادہ نہ سوئیں ورنہ بچہ بے وقوف ہوگا۔
۱۶۔ حاملہ زیادہ چیزیں نہ کھائے ورنہ شاید بچہ کوڑھا پیدا ہوگا۔
۱۷۔ نمکین چیزیں کھانے سے بچہ امراض سر میں مبتلا ہوگا۔
۱۸۔ عورت کو چاہیئے کہ وہ آہستہ آہستہ اُٹھے بیٹھے ورنہ حاملہ کے سکڑنے اور کرنے سے کبڑا بچہ پیدا ہوگا۔
۱۹۔ خراب غذائیں کھانے سے بچے کے پھوڑے پھنسیاں نکلیں گی۔
۲۰۔ کبرا اور گاجر کے بیج نہ کھائیں۔ ورنہ حمل ساقط ہو جائے گا۔
۲۱۔ تنگ و تاریک گلی اور مکان میں نہ رہیں۔

حاملہ کو کیا کرنا چاہیئے

۱۔ ہر وقت مطمئن اور بے فکر رہے۔
۲۔ مقررہ وقت پر سوئے اور جاگے اسی اصول سے عمدہ اور قوی غذا کھائے یا بائیں کروٹ لیٹے اور سوئے نہایت ہلکی ورزش کرے زیادہ نہ سوئے (۳) خوبصورت رشتہ دار مرد عورتوں کے پاس رہے سجے بہتر خوبصورت تصویریں دیکھے دل میں اچھی صورتوں کا تصور کرے۔
۴۔ معتدل اور سرد چیزیں کھائے اور زیادہ گرم چیزوں سے پرہیز کرے
۵۔ نرم بستر پر سوئے۔ فرش یا زمین پر نہ سوئے ہلکے اور صاف کپڑے پہنے۔
۶۔ سیب انگور وغیرہ عمدہ پھل کھائے۔
۷۔ اپنے شوہر سے پیار و محبت کی باتیں کرے اور ناراض نہ ہو۔

۸۔ عمدہ اور مذہبی کتابیں پڑھے۔

۹۔ کثرت کے ساتھ مٹھائی یا نمکین چیزیں نہ کھائے۔

۱۰۔ کھلے اور صاف ہوادار مکان میں رہتے۔ پُرفضا باغ میں سیر کرے

۱۱۔ حاملہ بے حجابا نہ کھائے۔ سیدھی چلے۔

۱۲۔ حاملہ ابتدائی چار ماہ میں ہلکی ورزش کرے۔

۱۳۔ پچھلے چار ماہ میں عمدہ کتابیں پڑھے۔ خیالات نیک رکھے۔

۱۴۔ مکھن، شہد دودھ مصری کھانڈ ملٹھی، چاول آڑو، پان انگور پیپر گوبر بادام وغیرہ کھائے۔

۱۵۔ اگر پیٹ تن جائے تو اس پر بادام روغن کی مالش کرے۔

۱۶۔ وضع حمل طبی طور پر ۲۸۰ دن کے بعد ہونا چاہیئے۔ کمی بیشی بھی ہو جاتی ہے مگر یہ صرف حساب کی غلطی ہوتی ہے۔

جنین کی پرورش

جنین حمل کے زمانے میں ایک غلاف کے اندر رہتا ہے اور وہ پانی سے لبریز ہوتا ہے اور اس غلاف سے حاملہ یا بچہ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جنین رحم کے اندر حرکت کرتا ہے اور اوپر نیچے ہوتا رہتا ہے مگر پانی اور غلاف کی وجہ سے ہر قسم کے نقصان یعنی رگڑ وغیرہ تیز ہونے سے محفوظ رہتا ہے اور آنول اور نال کے ذریعہ سے اس کی پرورش ہوتی یعنی اسے غذا پہنچتی ہے آنول کی شکل بیضوی ہوتی ہے۔

جنین کی صورتیں

بچہ ولادت سے پہلے رحم کے اندر اس صورت میں ہوتا ہے کہ اس

صورت نمبر ۲ ہے دوسری صورت میں کسی قدر خطرہ ہے کیونکہ اس صورت میں زچہ اور بچہ دونوں کو تکلیف ہوتی ہے لیکن زیادہ بچوں کی ولادت پہلی ہی شکل میں ہوتی ہے۔

تیسری صورت نہایت خطرناک ہے کیونکہ اس میں زچہ و بچہ دونوں کی جان کا خطرہ ہے اس لئے وضع حمل کرانے والی دائیہ کا تجربہ کار ہونا نہایت ضروری ہے کیونکہ وہ ولادت سے قبل بچے کا پاؤں اوپر اور سر نیچے کر سکتی ہے۔

علامات ولادت

حاملہ کا بدن بوجھل ہو جائے رحم نیچے تک آئے کمر پسلی کندھے اور پیٹرو میں بار بار درد ہو بیٹھے آنکھیں کمزور معلوم ہوں۔ اندام نہانی سے پانی جاری ہو جائے حاملہ کو پہلو اور پسلیوں کے جوڑ ہٹتے معلوم ہوں۔

آنول اور نال

آنول نرم اور نازک اور مجوف ہوتی ہے۔ اس کا وزن آدھ سیر اور طول ۸ ۱۰ انچ ہوتا ہے۔ آنول کیا ہے۔ رحم کی اندرونی جھلی پر خون کی رگوں کا ایک گچھا حمل کے دوسرے ماہ پیدا ہو جاتا ہے اور آنول سے خون کی تین پیچدار رگیں بچہ اور جنین کی ناف سے گزر کر اس کے جسم میں داخل ہوتی ہیں یہی خون کی رگیں نال ہیں۔

ان تینوں رگوں میں سے ایک موٹی رگ کے ذریعے عورت کا خالص خون جنین میں جا کر اسکی پرورش کا باعث ہوتا ہے اور اردگرد کی باریک رگوں کا یہ کام ہے کہ ان کے ذریعے جنین کا خراب خون اگر غلاف کے خون میں ملتا ہے اور اسے صاف کرتا ہے الغرض بچہ کی پرورش آنول

اور نال سے ہوتی ہے۔

پس خدانخواستہ یہ باہمی سلسلہ ٹوٹ جائے تو پھر جنین کی پرورش ناممکن ہے اور بچہ کا ضائع ہو جانا یقینی ہے۔

ولادت کے وقت غلاف پھٹ جاتا ہے اور پھر آنول کے ساتھ باہر نکل پڑتا ہے۔

سر کیوں پہلے نہیں نکلتا

اگر بچہ پیٹ کے اندر مر جائے تو ایسی صورت میں پہلے اس کے ہاتھ پاؤں نکلا کرتے ہیں۔

اگر حاملہ پانچ چھ مہینے سفر کرے تو ایسی صورت میں بچہ کا سر پہلے نہیں نکلتا۔ اگر قبل از وقت یعنی چھ مہینے بعد کبھی وضع حمل ہو جائے تب بھی بچہ الٹا پیدا ہوتا ہے حاملہ کے بیمار ہو جانے سے بھی یہی امر ہوتا ہے اگر درد زہ ہونے کے وقت پانی کا اخراج شروع ہو جائے تو پہلے سر نہیں نکلتا۔ بلکہ ہاتھ پاؤں نکلتے ہیں۔ اگر بچے رحم میں ایک سے زیادہ ہوں تو پہلے ایک کا سر اور دوسرے کا پاؤں نکلتا ہے۔

علامات اسقاط حمل

قریب پستان کا سکڑ جانا۔ درد کمر۔ خون جاری ہو جانا پستانوں سے خون بہنا۔ ایام ماہواری کا جاری ہو جانا۔

بچے کا پیٹ میں مر جانا

حاملہ کے پستانوں کا ڈھیلا اور نرم ہو جانا بچہ کا پیٹ میں حرکت نہ کرنا اسکے پیٹ میں مر جانے کی علامات ہیں پس اس کے نکال لینے کی جلد

کوشش کی جائے۔ پیٹ کا سُن ہوجانا جکڑ جانا سخت درد ہونا اندام نہانی سے پانی کا اخراج۔ آنکھوں کا بیٹھ جانا بچے کے شکم میں مر جانے کی علامات ہیں ایسی حالت میں حاملہ کا پیٹ سرد ہوجاتا ہے۔

اصلی دردِ زہ

بچہ پیدا ہوتے وقت کے درد کی علامات اور شناخت حسب ذیل ہے

دردِ زہ کاذب بھی ہوتا ہے۔ یہ بےقاعدہ ہوتا ہے اور درجہ بدرجہ بڑھتا ہے اس کے خلاف صادق یعنی حقیقی دردِ زہ آہستہ آہستہ شروع ہوکر بتدریج اور رہ رہ کر ہوتا ہے۔

تدبیر

پس جب حاملہ کو اصلی دردِ زہ لاحق ہو تو فوراً گدگدے اور صاف بستر پر لٹا دیں اور ہوشیار دایہ کو بلائیں۔

دایہ کا فرض ہے کہ وہ نہایت احتیاط سے اپنے فرائض پورے کرے تاکہ حاملہ کو کم تکلیف ہو اور جتنا جلد ممکن ہو بچہ سہولت سے پیدا ہوسکے۔

دایہ کے فرائض

زچہ خانہ کا کمرہ روشن اور ہوادار ہونا چاہیئے۔ سرد موسم ہو تو حسب ضرورت گرم ہوا اور زچہ کو سرد ہوا سے بچائیں زچہ خانہ ہرگز مرطوب نہ ہونا چاہیئے۔ اس کمرہ میں ضروری سامان کے سوا اور کچھ نہ ہونا چاہیئے۔ اور اس میں شور وغل بالکل نہ ہونا چاہیئے وہاں حسب قدر آدمی کم ہوں اچھا ہے تاکہ حاملہ کا دماغ پریشان نہ ہو۔

زچہ خانہ میں دو پلنگ ایک تخت دو کرسیاں ایک الماری کافی

صابن سے صاف کی ہوئی پرانی روئی بھی کافی مقدار میں ہونی چاہیئے ایک تیز چاقو شہد روغن بادام کسٹرائل زیتون کمبل کی چار پٹیاں چھ رومال تنول پوچھنے کے لئے سفوف۔ دم خون۔ فلالین کے ایک ایک گز کے لمبے دو ٹکڑے یا اونی تولیئے۔

تلی کا تیل: دو انگوٹھیاں کو ٹلے، گھی گرم پانی بھی مہیا کریں، دایہ کو لازم ہے کہ وضع حمل کرانے سے پہلے دونوں ہاتھ صابن سے خوب دھولے۔ اگر ناخن بڑھے ہوئے ہوں تو انہیں تراش لینا چاہیئے جب بچہ فطرتی طور پر بغیر کسی تکلیف کے پیدا ہو رہا ہے۔ تو جلدی کرنا اور بچے کو کھینچنا فضول ہے۔ ایسی حالت میں انتظار کرنا ضروری ہے۔ جتنے کہ بچہ "باسانی تمام خود باہر نکل آئے۔ خواہ مخواہ زور لگانا" فضول ہے بلکہ اس میں بچہ کی جان کا خطرہ ہے۔

وضع حمل کے وقت یعنی درد اٹھتے وقت حاملہ کا پیٹ ملنا مضر ہے اس لئے اس سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ جاہل دائیاں اکثر یہ حرکت کرتی دیکھی گئی ہیں۔ اسی طرح سے جاہل دائیاں اندام نہانی میں روغن زیتون کی مالش کیا کرتی ہیں لیکن یہ عمل خطرہ سے خالی نہیں ہے۔ کیونکہ اس سے تسہیل ولادت کی بجائے اکثر اوقات خشکی اور تنگی بڑھ جاتی ہے۔ دایہ کی ذمہ داری بہت وسیع ہے۔ اس کی عقلمندی یا جہالت سے زچہ اور بچہ کی صحت و زندگی کا تعلق ہے پس اسے اپنا فرض نہایت ہوشیاری سے ادا کرنا چاہیئے۔ یہ صحیح ہے کہ بعض دائیاں زچہ سے بھی زیادہ جلدباز ہوتی ہیں لیکن ان کا یہ عمل خطرہ کا پیش خیمہ ہے۔

وضع حمل کی صورتیں تدابیر

پہلی صورت اسکی کئی صورتیں ہیں اوّل یہ کہ درد زہ کے شروع ہوتے ہی رحم کا منہ کھلنا شروع ہوجاتا ہے اور درد کی زیادتی کے ساتھ ہی منہ زیادہ کھل جاتا ہے۔ حتیٰ کہ چودہ پندرہ انگل کھل جانیکے بعد پانی سے پرغلاف جس کے اندر بچہ ہوتا ہے۔ رحم کے منہ کے قریب آجاتا ہے اور دو چار اُٹھنے سے زور کھا کر پھٹ جاتا ہے جس سے پانی نکلنا شروع ہوجاتا ہے اور جب بچے کا سر رحم کے اُوپر آ لگتا ہے تب پانی کا اخراج بند ہوجاتا ہے۔ دوسری صورت زچہ کو بائیں کروٹ لٹائیں اور پھر اس کے گھٹنوں کو ملا کر پیٹ کی طرف کریں مگر گھٹنوں کے بیچ ایک تکیہ رکھیں اگر وضع حمل ولادت کرنیوالی دائیں بعد وضع حمل کوئی آدھ گھنٹہ تک عام طور پر خود نکل آیا کرتی ہے۔ پس رحم میں ہاتھ ڈالنا نہیں چاہیئے۔ زچہ کو آرام آنا اور سونف کا پانی دینا مفید ہے اگر اس کے باوجود رحم نہ کھلے تو کوئی مناسب دوا دیں۔

دوسری صورت میں گرم چیزیں نہیں دینی چاہئیں بلکہ معتدل چیزیں دیں۔ دایہ کو خوب ہشیار رہنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ نازک وقت ہوتا ہے۔ اس وقت انگیٹھی کی دھونی دیں اور کمر پسلی پشت اور سرینوں پر نیم گرم تیل کی مالش کریں۔ جب بچہ کا سر رحم کے منہ کے قریب آجائے تب زچہ کو خراج کے لئے زور لگانے کی تاکید کریں۔ لیکن اس کے باوجود ولادت میں تاخیر ہو تو حاملہ کو زور لگانے سے ہاں ولادت قریب ہو تو حاملہ زور لگائے۔

جب بچہ شرمگاہ کے منہ پر آجائے اور وہ وسیع ہو جائے تو منہ بند کر کے اخراج کے لئے زور کرنا بہت مفید ہے حاملہ کو چاہیئے کہ اوّل آہستہ آہستہ اور پھر بتدریج زیادہ زور لگائے۔

جب بچے کا سر نظر آجائے تو دایہ باہر نکالنے کی کوشش کرے۔ اور زچہ کی تسلی و تشفی بھی کرے جب بچے کا سر باہر نکل آئے۔ تب دایہ اس کی گردن۔ ہاتھ رکھ کر دیکھے کہ اس پر آنول تو لپٹی ہوئی نہیں ہے اگر لپٹی ہو تو آہستہ سے کھینچ کر اس کو سر کے اوپر کر دیں۔ اگر گردن پر آنول کے تین چار لپیٹ ہوں تو نہایت احتیاط کے ساتھ ایک بند بچے کی ناف کی طرف۔ ورنہ زچہ کی ناف کی طرف دوسرے کو لگائیں لہٰذا ان دونوں بندوں کے درمیان تیز چاقو سے کاٹ کر بچے کی گردن سے علیحدہ کریں اگر یہ تدابیر فوراً نہ کی جائے گی تو بچے کا دم گھٹ جانے کا خطرہ ہے نال کے ٹوٹ جانے سے بھی بچے کی جان کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

جب بچہ باہر نکل آئے تو وہ آہستہ سے ہاتھوں پر الٹ لیں اور اسکے قریب دھیما باجہ بجائیں بچہ یہ آواز سنکر رونے لگے اگر بچہ نہ روئے تو سرد موسم میں اس پر گرم پانی کے چھینٹے یا ہاتھ سے نکھا جھلیں اور اگر گرم پانی بھی خاموش رہے تو حسب موقعہ موسم کے مطابق گرم یا سرد پانی میں نہ بٹھائیں بغرض ضروری تدبیر کریں بچے کے رونے کے بعد نال کاٹنا چاہیئے اس کا طریقہ یہ ہے کہ بچے کی ناف سے تین چار انگل کے فاصلہ پر نال میں مضبوط دھاگے ڈوری سے باندھ لیں۔ اس کے بعد ایک انگل کے فاصلہ پر دوسرا بند عورت کی ناف میں باندھیں تا کہ وہ رحم سے نکلنے تک علیحدہ رہے اکثر عورتیں بعد ولادت نال خود خارج کر دیتی ہیں لیکن جا

دائیاں نال ہاتھ سے نکال لینے کی جدوجہد کرتی ہیں۔ مگر یہ عمل خطرہ سے خالی نہیں ہے پس اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ نال کے اچھی طرح سے دیوار رحم سے جدا نہ ہونے کی وجہ سے کوئی ٹکڑا رہ جاتا ہے پس وہاں زخم ہو جانے کی وجہ سے خون جاری ہو جاتا ہے پس اگر خون بکثرت آئے تو اس میں زچہ کی جان کا خطرہ ہے۔

آنول عام طور پر نصف گھنٹہ میں نکل آیا کرتی ہے۔ اگر زیادہ دیر لگے تو دایہ چاہئے کہ بایاں ہاتھ زچہ کے پیٹ پر ذرا اٹھا ر کھ کر نیچے کو دبائے اور رحم کو بھی دبائے تاکہ آنول پوری طرح باہر آ جائے۔ آنول نکل آنے کے بعد بھی کچھ دیر تک رحم کو اوپر سے دباتے رہیں اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ زائد خون اور چھیچھڑے باہر نکل آئیں گے اور رحم بالکل صاف ہو جائے گا۔ آنول نکالنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ کہ ناف پر دایاں ہاتھ رکھ کر دبائیں اور بایاں ہاتھ کمر پر رکھ کر پیٹ کو دونوں ہاتھوں سے گردش دیں یا پاؤں کی ایڑی سے لے کر سر تک دبائیں سانپ کی کینچلی یا کھوپ تیز کا دھواں دیں۔ شرمگاہ میں دینا آنول کا جلدی نکالتا ہے پیپلا مول۔ کٹھ چھوٹی الائچی سونٹھ بادرنگ سیاہ زیرہ کا جوشاندہ دینا بھی مفید ہے۔

ہینگ۔ کٹھ سونف۔ مائیں پھل تیل میں حل کر کے نیم گرم روئی میں بھر کر اندام نہانی میں رکھیں۔ کسی مناسب جوشاندے سے اندام نہانی کا دھوڈالنا مناسب ہے۔

نسخہ: ناگرموتھا ۲ تولہ مائیں پھل ۲ تولہ ہیوا ۳ تولہ سوا تین سیر پانی میں ڈال کر جوش دیں پس جب نصف رہ جائے تو اس میں ایک ما

کچھ تانک مل کا پیں ملا دیں! زرا اس سے اندام نہانی کو دھوئیں اس سے کچھ تید ہو جائے گا۔ اس کے بعد پیٹ پر گدی رکھ کر باندھیں۔ اور زچہ کو آرام سے لٹا دیں اس سے اسکو نیند آجائے گی عمدہ علامت ہے بچے کے منہ کو پانی سے خوب صاف کر دیں۔ انگلی کے ساتھ تاکہ اس کا حلق اور منہ صاف ہو جائے۔

توام (جوڑے) بچے

اگر رحم میں ایک سے زیادہ بچے ہوں تو دایہ کو بہت زیادہ احتیاط اور ہوشیاری کی ضرورت ہے پہلے بچے کی ولادت کے بعد رحم اور پیٹ بڑھا ہوا معلوم ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ رحم کے اندر دوسرا بچہ موجود ہے۔

اگر پہلے بچے کی ولادت کے پندرہ منٹ کے بعد دوسرا بچہ پیدا نہ ہو تو یہ خطرہ کی علامت ہے پس اگر ایسی حالت پیش آئے تو نہایت ہوشیار ڈاکٹر سے امداد لینی چاہیئے۔

برتھ کنٹرول یا مانعات حمل

اگرچہ برتھ کنٹرول یا حمل کی روک تھام کرنے کا فعل قدرت کے احکام کی خلاف ورزی ہے اور انسانی نسل کے سلسلہ کی قائمی کے لئے قرار حمل کا سلسلہ ایک ضروری اور لازمی امر ہے۔ پھر بھی بعض حالتوں میں اکثر اصحاب کے گھر لازمی اور بکثرت اولاد ہوتی ہے۔ اور وہ اس حالت میں مزید اولاد کے خواہش مند نہیں ہوتے تو ایسے اصحاب کے لئے ذیل کی ہدایات پر عمل کرنا فائدہ مند

ہو سکتا ہے حیض آنے سے چار دن پہلے اور حیض آنے کے دس دن بعد تک مباشرت سے پرہیز کیا جائے۔

۲۔ قبل از فعل عضو پر چنبیلی کا تیل لگا لیا جائے۔

۳۔ عورت ہر روز ایک لونگ کھائے۔

۴۔ بعد اور قبل عورت فوراً پیشاب کی حاجت رفع کرے۔

۵۔ فرنچ لیدر کا استعمال بھی رکاوٹ حمل کے لئے مفید ہے۔

نوٹ: اگر حمل قرار پا جائے تو اسے گرانے کی کوشش کرنا خلاف قدرت اور خلاف قانون ہے اس موضوع پر ہماری کتاب گرہستھ شاستر کا مطالعہ کریں آج ہی دو روپے کا منی آرڈر کر کے گرہستھ شاستر یعنی برتھ کنٹرول منگوائیں: پتہ :۔ حمید بک ڈپو۔ نولکھا بازار۔ لاہور

چھٹا باب

اصولِ حفظانِ صحت

جو شخص حفظ ماتقدم یعنی حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرتا ہے وہ نہ صرف ہر قسم کی بیماریوں سے ہی محفوظ رہتا ہے۔ بلکہ عمر بھی طویل پاتا ہے۔ پس ہم ذیل میں بعض اصول تحریر کرتے ہیں۔ اگر ناظرین نے ان اصولوں پر عمل کیا۔ تو یقیناً انہیں مذکورہ فوائد حاصل ہوں گے:

ہوا۔ انسان کی صحت بلکہ زندہ رہنے کے لیئے ہوا نہایت ضروری شئے ہے۔ انسان کیا بلکہ ہر حیوان اور نباتات کو اسکی اشد ضرورت ہے۔ صاف ہوا کے بود و باش کے مکان یا کام کرنے کے دفتر اور کارخانے ہوا دار ہونے چاہیئیں۔ آدمی کو ایک دم ہوا نہ ملے۔ تو دم ہوا ہو جاتا ہے۔ کمرہ میں کافی کھڑکیاں اور دروازے ہوں تاکہ ہوا کی آمد و رفت بے تکلف ہو سکے اور اس میں کافی روشنی آسکے غسل خانے اور پاخانے علیحدہ ہونے چاہیئیں۔ مکان بند اور تاریک گلیوں میں نہ ہوں بلکہ کھلی اور ہوادار جگہ میں ہونا چاہیئے۔ ورنہ رہنے والوں کی صحت درست نہیں نہیں رہے گی۔ کمزور اور طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں گے۔ دیہات کے باشندے شہریوں سے اسی واسطے مضبوط تندرست اور طویل عمر ہوتے ہیں کہ ان کو کھلی ہوا لگتی رہتی ہے اور شہر والے اس سے بالعموم محروم رہتے ہیں۔ بہرحال انسان کو ہوا کی اشد ضرورت رہتی ہے۔ ایک آدمی کے واسطے ۱۰۰ فٹ مربع زمین کی ضرورت ہے۔ کھڑکیوں اور روشندانوں کی بھی ضرورت ہے۔ مکان خشک جگہ میں ہونا چاہیئے۔ نمی بیماری کا گھر ہے۔

کھلے میدان میں سیر کرنا مناسب ہے کیونکہ وہاں تازی تازی ہوا بے تکلف آتی ہے۔

پانی یہ ہوا سے دوسرے درجہ پر ہے آدمی کو صاف پانی پینا چاہیئے۔ کوئیں کے پانی سے نلکے کا پانی بہتر ہے۔ کیونکہ کثافت سے خالی ہوتا ہے۔ غسل کرنا بھی صحت افزا ہے۔ گرم موسم میں تازہ معتدل گرم پانی سے حسب برداشت نہانا چاہیئے۔ نل کے تازہ پانی سے نہانا

زیادہ بہتر ہے۔ زیادہ پانی پینا صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ کھانا کھانے کے کوئی آدھ گھنٹہ کے بعد پانی پینا چاہئیے۔ درمیان میں پانی پینا مضر صحت ہے یعنی بد ہضمی پیدا کرتا ہے۔

انسان کے بعض دانت نوک دار بعض گول اور بعض چوڑے اور چپٹے ہیں۔ اس سے ثابت ہے کہ اسکی خوراک مخلوط ہے۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کا بھی یہی فیصلہ ہے کہ گوشت اور سبزی دونوں ہی انسانوں کی غذا کا حصہ ہیں۔ نشکری لازمی جزو ہے اگر انسان سبزی کھائے تو مرض گوشت خورہ پیدا ہو جائیگا اگر گوشت نہ کھائے تو اس کی قوت باہ کمزور ہو جائے گی۔ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے انہیں دودھ گھی مکھن اور تازہ پھلوں کا استعمال کرنا چاہیئے۔ غذا اس وقت پر کھائیں جب بھوک لگے اور ذرا سی بھوک باقی رہنے پر کھانا ترک کر دیں۔ اس سے صحت درست رہے گی۔ زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ اگر گرم کھانے کے ساتھ سرد پانی پیا جائے تو دانتوں کو نقصان دیتا ہے۔ زیادہ محنت کرنیوالوں کو زیادہ خوراک کھانی چاہیئے۔ اچار اور ترشی ہر ایک مضر صحت ہیں۔ خصوصاً قوت باہ کو بڑھانے سے معدہ اور دل کی قوت بڑھتی ہے اس کے خلاف فکران اعضا پر برا اثر ڈالتے ہیں۔

ہم مصالحہ ہضم میں مدد دیتا ہے مگر اس کی کثرت نقصان دہ ہے سستی، عیاشی، شراب نوشی، ہر قسم کا نشہ اور سگریٹ وغیرہ یہ سب چیزیں صحت کو خراب کرتی ہیں۔ چائے بھی مضر ہے۔ بہت مرغن اور ثقیل غذا زیادہ مقدار میں کھانا بے وقت

کھانا چبا کر نہ کھانا بلکہ جلد جلد نگل جانا مضر ہے پس عموماً سادہ غذا خوب چبا چبا کر مقررہ وقت پر کھانی چاہیئے۔ زیادہ گھی معدے کو ضعیف کرتا ہے۔ لیکن مناسب ضرور کھانا چاہیئے۔ دودھ پینا بھی ضروری ہے لباس موسم سرما میں گرم اور گرمیوں میں ہلکا ہونا چاہیئے۔ مگر بہت ہلکے اور زیادہ بھاری کپڑے مضر صحت ہیں بھیگے کپڑے پہننا پسینے میں ہوا میں یا گرم بدن پر پانی ڈالنا یا پینا نقصان دہ ہے۔ زیادہ گرمی یا زیادہ سردی کے موسم میں بھاری لباس مضر ہے۔

زیادہ دماغی کام صحت معدہ اور آنکھوں کو نقصان پہنچاتا اور سرخ روشنی بھی آنکھوں کو نقصان دیتی ہے مگر سبز اور نیلی روشنی مفید ہے۔ قیام صحت کے لئے ہوا پانی غذا مکان ورزش اور شادی ضروری ہے مجرد رہنے سے اکثر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں خصوصاً عورتوں کا تجرد تو دوسروں اور خود ان کے حق میں خطرناک ہے کیونکہ زمانہ خطرناک ہے۔

درازیٔ عمر کے اصول

۱۔ علی الصبح اٹھو سبزہ زاروں باغوں اور کھلی ہوا میں سیر کرو۔

۲۔ شہروں کے تنگ گلی کوچوں اور مکانوں کو ہوادار بناؤ۔

۳۔ غذا سادہ کھاؤ سبزی دودھ مکھن گھی اور پھل استعمال کرو۔

۴۔ مباشرت میں اعتدال مدنظر رکھو۔

۵۔ فکر اور غم سے بچو اور ہمیشہ خوش وخرم رہو ورزش باقاعدہ کرو۔

غسل روزانہ کرو اور بدن کے علاوہ لباس بھی صاف کرو۔

۷۔ کبھی کبھی فاقہ کیا کرو۔ بدہضمی کی صورت میں یاد رکھو۔ زیادہ کھانے سے نقصان ہوتا ہے اور کم کھانے سے فائدہ۔ فاقہ اکثر بیماریوں کا علاج ہے۔

۸۔ غذا خوب چبا کر کھانی چاہیئے تاکہ خوب ہضم ہو۔ کھانے کے وقت غم و فکر نہ کرنا چاہیئے۔ اور نہ کوئی کام بلکہ کام کی طرف متوجہ بھی نہ ہونا چاہیئے۔ کھانا سادہ مگر عمدہ صاف قلعی دار برتنوں میں پکانا اور کھانا چاہیئے۔

۹۔ دودھ یا لسی تازہ پینا چاہیئے۔ رکھا ہوا مضر صحت ہے۔

۱۰۔ بکری اور گائے کا دودھ بھینس کے دودھ سے اچھا ہے

۱۱۔ کھانا زیادہ گرم نہیں کھانا چاہیئے۔

۱۲۔ دانتوں کو صاف رکھنا چاہیئے۔

۱۳۔ گرم دودھ یا چائے پی کر سرد پانی سے کلی نہ کرو۔

۱۴۔ اصول حفظان صحت پر عمل درآمد کرو۔

۱۵۔ دودھ پینے کے بعد ترشی مت کھاؤ۔ اسی طرح گوشت اور دودھ کا استعمال اکٹھا نہ کرنا چاہیئے۔

۱۶۔ کھانا کھانے کے بعد ہاتھ منہ دھو کر ہاتھ کو نہ پھیر لینا آنکھوں کی بینائی کو زیادہ کرتا ہے۔

۱۷۔ کھانا کھانے کے بعد پیشاب کرنا مفید ہے۔

۱۸۔ موٹے یا بھوسی والے آٹے کی روٹی کھانا باریک اور میدہ کی روٹی سے اچھا ہے کیونکہ بمقابلہ باریک آٹے موٹے آٹے سے

قبض نہیں ہوتی۔

۱۹۔ کھانے کے بعد سوچنا یا کام شروع کر دینا مضر صحت ہے۔ اس سے پرہیز کریں۔

۲۰۔ رات کو سونے سے آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی کا آدھا گلاس پی لینا چاہیئے۔ یہی صبح کے وقت نہار منہ آدھا گلاس پی لینے سے قبض نہیں ہوتی۔ سردیوں میں لیے نیم گرم پانی پی لیں۔

۲۱۔ چائے شراب تمباکو سگریٹ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے یعنی بلغمی مزاج والے کے سامنے چاہے ٹھیک ہے۔ کیونکہ چائے سے بلغم حل جاتی ہے۔

۲۲۔ مچھلی دودھ گوشت، خربوزہ، مولی اروی رس اور تربوز اکھٹے نہیں کھانے چاہیئیں۔ اس سے کھجلی وغیرہ امراض کا اندیشہ ہے

۲۳۔ رات کو مولی، ککڑی یا ترش دہی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

۲۴۔ مولی خوراک کو ہضم کر دیتی ہے اس کے پتے بھی کھا لینا چاہیئے

۲۵۔ مٹی کا تیل جلا کر زیادہ دیر لکھنا پڑھنا یا کمرہ بند کر کے سونا صحت کے لیئے نقصان دہ ہے۔

۲۶۔ ہر روز سینما دیکھنا خصوصاً گھٹیا درجہ میں آنکھوں کی بینائی پر بہت برا اثر ڈالتا ہے۔

۲۷۔ اس پنجابی کہاوت کو یاد رکھنا چاہیئے چیت بسیاکھ کھوئیں جیٹھ ہاڑ سوئیں۔ ساون بھادوں نہائے۔ اسوج کا تک ٹھنڈا کھائے منگھر پوہ روٹی ٹھنڈا نے۔ ماگھ پھگن تیل ملائے۔ حکیم دے گھر کدی نہ جائے۔

ساتواں باب

مردوں عورتوں اور بچّوں کی بیماریوں کے بہترین ہدف اور آسان ترین نسخہ جات

مردوں کی خاص بیماریوں کے مفید اور مجرب نسخے جریان اور سُرعت انزال نالمکھانہ مصفا ایک تولہ موصلی سفید ایک تولہ۔ نسخہ جات : رینش برگد (داڑھی بڑ) ایک تولہ ثعلب مصری۔ ایک تولہ۔ تشقاقل ایک تولہ۔ الائچی خورد ایک تولہ مصری کوزہ سوا تولہ سفوف بنا کر روزانہ صبح ۶ ماشہ شام ۶ ماشہ ہمراہ ایک پاؤ دُودھ نیم گرم کے استعمال سے جریان و سرعت انزال کو فائدہ پہنچتا ہے قوتِ باہ کے لئے بھی اکسیر ہے تیل کھٹائی اور میٹھی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

نسخہ (۲) کیکر کی گوند چھال پھلی پتے اور پھول برابر لے کر دوگنا مصری ملا کر سفوف بنالیں۔ ہر روز صبح کے وقت ایک تولہ ہمراہ شیر گاؤ ایک پاؤ کھانے سے جریان کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر دودھ میں ماشہ شہد بھی ملالیں تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے تیل کھٹائی جماع وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

نسخہ (۳) کشتہ قلعی ایک رتی اور کشتہ چاندی ایک رتی ایک ماشہ ہلدی کے سفوف میں ملالیں اور مکھن گائے تین تولہ میں رکھ کر

کھائیں جریان میں بے حد فائدہ مند ہے تیل کھٹائی سے پرہیز کریں

احتلام کے لئے نسخے: اگر مہینہ میں ایک بار ہو تو کوئی مضائقہ نہیں۔ احتلام کی زیادتی جریان سرعت اور مردانہ کمزوری کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ اس کے لئے حسب ذیل نسخے ہیں۔

نسخہ نمبر ا: تخم تالمکھانہ ایک تولہ تخم سردانی ایک تولہ۔ تخم قلفی ایک تولہ ثعلب مصری ایک تولہ کھلی کیکر ایک تولہ ستاور ایک تولہ موصلی سفید ایک تولہ برابر وزن مصری کوزہ ملا کر سفوف بنائیں خوراک ۳ ماشہ ہمراہ دودھ گائے ایک پاؤ نیم گرم بوقت صبح یا رات کو سونے سے پہلے پرہیز مرض جریان کی طرح۔

نسخہ نمبر ۲: تخم لاجونتی ۶ ماشہ ہمراہ ایک پاؤ دودھ نیم گرم رات کو کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

۳۔ ورزش یعنی سر نیچے اور پاؤں اوپر کرنے سے بھی جریان اور احتلام کو فائدہ ہوتا ہے۔ نیز خیالات کو پاکیزہ رکھنا گندی اور فحش کتب کا نہ پڑھنا نیز جریان۔ گندی تصویریں نہ دیکھے جماع سے پرہیز کرے اور کھلی ہوا میں ورزش کرنے سے بھی امراض منی کو فائدہ پہنچتا ہے۔

مردانہ کمزوری نامردی کمزوری بشرطیکہ قدرتی نہ ہو کیلئے مفید نسخہ جات،

ستاور ۲ تولہ بیج بند ایک تولہ۔ تخم کونچ ۲ تولہ۔ گھوگھل ۲ تولہ بداری قند ۲ تولہ اسگندھ ایک تولہ بہمن سرخ اور دلہ بہمن سفید ایک تولہ

تال چیداں کا سفوف ایک تولہ منگھ ایک تولہ الائچی خورد ایک ، تمام دوائیوں کا سفوف بنائیں اور پانچ سیر دودھ کڑاہی میں ڈال کر جوش دیں جب دودھ کی مقدار نصف رہ جائے۔ تو دوائیوں کا سفوف ڈال دیں جب کھوئے کی مانند بن جائے تو سب کھانڈ دیسی ڈال دیں اور ٹھنڈا کر لیں۔ تین تولہ صبح تین تولہ شام ہمراہ دودھ گرم کھانے سے نہایت طاقت آتی ہے سرعت انزال کے لئے بھی بیش بہا چیز ہے۔

۲۔ سستی، نامردی کے لئے کشتہ مونگا چار رتی کشتہ مرجان چار رتی کشتہ پارہ سنگا دس رتی جائفل ڈیڑھ ماشہ کچلہ مدبر ایک ماشہ دوائیوں کا سفوف بنا کر سب کشتے ملائیں اور ایک ہفتہ کے لئے اس دوائی کو پڑیاں بنا لیں۔ ہر روز صبح کے وقت کھانا کھانے سے پہلے ایک پڑی پاؤ گرم دودھ کے ساتھ کھائیں سستی نامردی کے لئے اکسیر چیز ہے۔ تیل کھٹائی اور جماع سے پرہیز کرنا لازمی ہے

۳۔ قوت باہ چمکانے والا بے ضرر نسخہ

دار چینی ۶ ماشہ۔ کلونجی سوا تولہ۔ کیانہ ۶ ماشہ۔ سونٹھ ڈھائی تولہ۔ نگھ ڈیڑھ تولہ سفوف بنا کر برابر وزن مصری ملا لیں۔ چار درم دودھ پاؤ بھر کے ساتھ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

نسخہ نمبر ۴: نہایت طاقت دینے والا۔ آدھ پاؤ منگھ کوٹ کر دو سیر دودھ میں ڈال کر کڑاہی میں جوش دیں جب سارا دودھ جذب ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور باریک پیس لیں۔ دوگنا کھانڈ ملا کر ہر روز تین درم ہمراہ ایک پاؤ دودھ گرم کھائیں تو نہایت

طاقت دینے والی چیز ہے (۵) سستی نامردی کے لئے ایک بے نظیر طلاء مغز بادام آدھ پاؤ مغز جمال گوٹہ ایک تولہ ایک چھٹانک ان کا روغن نکال لیں۔ سیون اور حشفہ چھوڑ کر صرف دو بار یا ایک ہفتہ میں ملیں۔ پان کا ارنڈ کا پتا باندھ کر سو رہیں۔ صبح کو گھی یا مکھن مل لیں۔ اس سے بہت ہی فائدہ پہنچتا ہے۔

۶۔ ایک اور مفید طلاء برائے سستی ۲ ماشہ سانپ کی کینچلی لے کر اسے جلا ڈالیں۔ ۲ ماشہ چوہے کی مینگنوں کا سفوف شامل کر کے تھوڑی سی شراب میں سردو کو ملائیں۔ سیون اور حشفہ چھوڑ کر ہفتہ میں دو بار یہ پان کا پتہ باندھ کر صبح کھول ڈالیں۔ صبح گرم پانی سے دھوئیں سستی کے لئے ایک نادر طلاء ہے۔

آتشک کے لئے ادویات

بازاری عورتوں کی صحبت سے یہ نامراد مرض لگ جاتا ہے موروثی بھی اسے بتلایا جاتا ہے۔ باد فرنگ بھی اسے کہتے ہیں۔ مردوں کی وجہ سے گھر کی عورتوں کو ہوتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے نر اور مادہ یہ ذیل کی ادویات سے دونوں اقسام کو بہت فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ا: اسکول ۲ ماشہ لونگ تولہ الائچی خورد ایک تولہ سب کو کیکر کے پانی میں کھرل کریں۔ جھڑبیری کے پھل کے برابر گولیاں بنائیں روزانہ ایک گولی صبح کو دودھ کی ملائی میں لپیٹ کر نگل لیں چند دن کے بعد فائدہ پہنچتا ہے۔ دوائی کے استعمال سے پہلے

جلاب لینا ٹھیک ہے۔
نسخہ نمبر ۲: کپور ایک تولہ دار چکنا ایک تولہ اور آک کا پانی ڈیڑھ پاؤ۔ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ہفتہ میں ایک گولی روزانہ ہمراہ بالائی کھانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ دوائی سے پہلے جلاب لینا مصفا خون عرق پینا بھی بہت فائدہ دیتا ہے۔
نسخہ نمبر ۳: پھل کتھا بار ی ۲ تولہ مرچ سیاہ دو تولہ باریک کر کے ٹھنڈے پانی یا عرق عشبہ کے ساتھ بقدر ۶ ماشہ استعمال کریں۔

آتشک کے لئے ایک بہترین نسخہ ہے۔
۴۔ آتشک کے نسخے سفید مرہم مردار سنگ ایک تولہ توتیا تی گرائی ایک تولہ رال ایک تولہ کتھ سفید ایک تولہ سنگ جراحت دو ماشہ کافور ۲ ماشہ موم سفید چار تولہ روغن گاؤ گھی ایک چھٹانک سب ادویات کو سفوف کریں۔ پھر موم اور گھی کو پگھلائیں۔ جب خوب پگھل جائے تو نیچے اتار لیں اور سفوف ملا لیں۔ پھر دس بارہ دفعہ پانی سے دھو کر شیشے یا پیالی میں ڈال دیں۔ زخموں پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

سوزاک: یہ مرض حائضہ عورت سے صحبت کرنے ان کچھ چوتر پر پیشاب کرنے اور دیگر ایسی ہی وجوہات سے مثلاً سوزاک والی عورت کے ساتھ مباشرت کرتے سے بھی لاحق ہو جاتا ہے پیپ پڑ جاتی ہے پیشاب ٹیس سے آتا ہے جریان کا عارضہ بھی اس مرض سے ہو جاتا ہے ذیل کی ادویات سوزاک کے لئے فائدہ مند ہیں۔
۵۔ سرد چینی ۳ ماشہ کشتہ قلعی ۶ رتی۔ برگ جل نیم تجیے ماشہ سفوف

کرکے دو تین بار شربت بزوری کے ساتھ کھانے سے سوزاک کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر خون اور پیپ بھی آتی ہو تو حسب ذیل نسخہ نمبر۲ استعمال کریں (۲) پھٹکڑی بریاں ایک ماشہ رال ساڑھے تین ماشہ برابر کھانڈ دیسی ملائیں۔ بکری کے دودھ کی لسی کے ہمراہ دو تین دن پلانے سے سوزاک کو آرام آجاتا ہے۔ نسخہ نمبر (۳) کیکر کے پتے سبز ڈیڑھ تولہ پھٹکڑی سرخ دو ماشہ باریک رگڑلیں پھر اس میں ایک پاؤ مکو کا عرق ڈال دیں اور چھان کر دو رتی کشتہ قلعی کے ہمراہ پئیں۔ ایک ہفتہ میں سوزاک کو آرام آجاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۴ : دس سالہ سوزاک کو دو ہفتہ میں آرام دینے والا بیر وزہ مدبر خشک ایک تولہ الائچی دانہ کلاں ایک تولہ سرد چینی ایک تولہ برادہ صندل ایک تولہ باریک کرکے بقدر دو ماشہ اب سرد یا دودھ بکری کے ہمراہ ہر روز استعمال کریں۔

گردہ کا درد بھی امراض منی کا نتیجہ ہوتا ہے۔

نسخہ درد گردہ : اس کے لئے ایلوا ایک تولہ نوشادر ایک تولہ ریوند خطائی ایک تولہ لے کر سب کو خوب باریک کرلیں بوقت ضرورت صرف دو رتی ہمراہ شربت صندل استعمال کریں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

امساک کیلئے نسخہ : امساک قدرتی ہی اچھا ہوتا ہے امساک کیلئے دوائیاں استعمال کرنا نقصان دہ ثابت ہوتا ہے پھر بھی شوقینوں کو بعض حالتوں میں دیگر اصحاب کو کسی حد تک امساک کی دوائیوں کی ضرورت پیش آتی ہے۔ ذیل میں چند ایک نسخے

دیئے جاتے ہیں۔ جو نقصان دِہ نہیں۔ نسخہ: منقہ ڈھائی دانہ کھل چیا ڈھائی دانہ افیون ۱/۲ رتی اچھی طرح پیس کر گولی بنالیں ایک پاؤ گرم دودھ کے ساتھ صحبت سے ایک گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔ امساک کے لئے اچھی چیز ہے۔

عورت کو پہلے انزال کرانا: اگر مباشرت کے وقت مرد کو پہلے انزال ہو جائے تو ٹھیک نہیں رہتا۔ عورت بھی چنداں خوش نہیں ہوتی۔ اس کے لئے پہلے بیان کردہ مساک والے قاعدوں کو مدّ نظر رکھنا چاہیئے۔

علاوہ ازیں مشک کافور دو رتی سہاگہ چار رتی شہد حسب ضرورت لے کر سب کو خوب ملا کر قضیب پر لیپ کریں۔ صحبت کے وقت عورت بہت جلد منزل ہو جائے گی۔

عورت کا فریفتہ کرنا۔ نسخہ نمبر ۱: بوقت صحبت پر سفید مرغ کا خون مل لینے سے عورت فریفتہ ہو جاتی ہے

نسخہ نمبر ۲۔ بیر بہوٹی سکھا کر گھی میں بھون لینے کے بعد اس کی مالش کر لینے سے بھی صحبت کے وقت عورت کو حد سے زیادہ لطف حاصل ہوتا ہے۔

عورتوں کی خاص بیماریاں اور اُن کا علاج

سیلان الرحم جس طرح مردوں کو جریان کا عارضہ ہوتا ہے۔ مستورات کو اسی طرح سیلان الرحم کی بیماری ہوتی ہے آج کل گھریلو کاموں کو شوق سے نہ کرنے، ورزش کی کمی۔ چکی چرخہ وغیرہ میں مطلق دلچسپی نہ لینے یا کثرت جماع سے عورتوں کو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کا خیال ہے کہ ۸۵ فیصدی مستورات اس مرض میں مبتلا رہتی ہیں۔ اس مرض میں ہر وقت یا کسی وقت رحم سے رطوبت یا سفیدی مائل مادہ خارج ہوتا ہے۔ جس سے جسم اور تمام اعضائے رئیسہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کی کثرت سے حمل بھی قرار نہیں پاتا۔ یہ بیماری گھن کی طرح عورتوں کو اندر ہی اندر درگور بنا دیتی ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ چہرہ کی رونق جاتی رہتی ہے۔ آنکھوں کے گرد کمزوری کے باعث حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ذیل میں اس بیماری کے چند ایک مفید نسخے دیئے جاتے ہیں۔

۱۔ مازو سبز، سنگ جراحت، بھنے ہوئے چنوں کی چھلکیں ایک تولہ مساوی وزن مصری ملا کر سفوف بنا کر استعمال کرائیں۔ خوراک ہر روز تین ماشہ بوقت صبح ہمراہ تازہ پانی یا ایک پاؤ دودھ گاؤ کے ساتھ استعمال کرائیں۔

۲۔ سیلان الرحم کے لئے ایک بے نظیر چیز ہے۔

سپاری پاک کا نسخہ: سپاری سرخ ایک پاؤ مائیں خورد پانچ ماشہ مائیں کلاں پانچ ماشہ گل سپاری ایک تولہ گل دھاوا ایک تولہ۔

دانہ الائچی خورد ۹ ماشہ طباشیر ایک تولہ موصلی سفید ایک تولہ گوند ڈاک بریاں ایک تولہ دودھ گائے چار تولہ تری ادھ سیر پہلے دودھ کو کڑاہی میں ڈال لیں اور اس میں سپاری کا سفوف ڈال کر کھویا بنا لیں۔ پھر باقی دوائیوں کا سفوف بنائیں بعد تمام مرکب کو آدھ پاؤ گھی میں بھون لیں پھر کھانڈ کی چاشنی کو ملا لیں۔ ہر روز صبح کے وقت بقدر ۹ ماشہ ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کرائیں سیلان الرحم کثرت طمث زیادتی خون حیض اور سیلان ثانی کے لئے نہایت اعلیٰ چیز ہے۔

کثرت حیض یا طمث : یہ بیماری بھی عورتوں کو کمزور کر دیتی ہے رنگ زرد پڑ جاتا ہے اعضائے رئیسہ کمزور ہو کر مانع حمل ہو جاتے ہیں ۔ اس کے لئے سپاری پاک کا نسخہ استعمال کریں یا

نسخہ : گیرو ایک ماشہ سنگ جراحت ایک ماشہ سفوف بنا کر ہر روز مربہ آملہ کے ساتھ ایک خوراک کھلائیں اوپر سے ڈھائی چھٹانک عرق گاؤزبان میں دو تولہ شربت انار ملا کر پلا دیں چند دن کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

اختناق الرحم یا ہسٹریا ۔ یہ مرض بھی آج کل عام ہے۔ اس کے دورے مرگی کے ہوتے ہیں فرق یہ ہے کہ مرگی کے مریض کو ہوش بالکل نہیں رہتا۔ اسی لئے وہ اپنی حالت بیان نہیں کر سکتا مگر اس مرض کی مریضہ اپنا حال بیان کر دیتی ہے۔

اسباب : ایام ماہواری یا تولیدی مادہ کا رک جانا۔ اسکا فاصد ہو جانا۔ اس کے بخارات کا دماغ کو چڑھ جانا۔

علامات: جس وقت اس کا دورہ پڑتا ہے تو مریضہ بالکل ہی بدحواس ہو جاتی ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے آنکھیں تاریک ہو جاتی ہیں نیز سانس تکلیف سے آنا اور بے ہوشی وغیرہ۔

علاج: اس وقت دودھ گلاب کیوڑا وغیرہ منہ اور سینہ پر چھڑک کر مریض کو ہوش میں لائیں۔

۲۔ مادہ تولید کے رک جانے کی وجہ سے مرض پیدا ہوا ہو تو مریضہ اگر کنواری ہو تو شادی کرا دیں۔

۳۔ اگر ایام رک جانے کی وجہ سے بیماری پیدا ہوئی ہو تو صبح کے وقت یہ دوائی استعمال کرائیں۔

نسخہ: بھنگ عمدہ ڈیڑھ تولہ۔ نمک سنگ نمک دریا۔ زنجبیل فلفل دراز نمک سیاہ ہر ایک ۶-۶ ماشہ کو باریک کر کے لیموں کے دو سیر رس میں ڈال دیں۔ جب خمیر اٹھ جائے تو زمین کے نیچے دفن کر دیں اور اکیس روز کے بعد نکالیں۔ دوا کوزہ میں اردگرد لگی ہوئی ملے گی نیچے بھی پس اسے نکال کر اور خشک کر کے پیس لیں خوراک ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک گرم پانی سے صبح کے وقت نہار منہ کھلائیں ایک ہفتہ میں آرام آ جائے گا۔ یہ بہت مجرب اور کارآمد نسخہ ہے۔ یا کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ و علاج کرانا چاہیئے۔

درد رحم: درد رحم یعنی اندام نہانی کے اندر درد محسوس ہوتا نسخہ۔ ترکھیلہ ۳ تولہ۔ سونٹھ ۳ تولہ گلو ایک تولہ کوٹ کر ایک سیر پانی ملا لیں۔ جب آٹھواں حصہ باقی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔ اس میں ۲ تولہ کسٹرائل ملا کر پئیں تو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

خراش رحم: عشبہ ایک تولہ ست گلو ایک تولہ جرائتہ ایک تولہ تخم کوزہ ایک تولہ سب کا سفوف بنالیں۔ خوراک ایک ماشہ صبح و شام ہمراہ عرق سونف ایک ہفتہ میں فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

حیض بند ہو جائے تو: اگر حمل کے سوائے حیض بند ہو جائے ایک تولہ مرچ کالی ایک تولہ سونٹھ ایک تولہ مگھ ایک تولہ گڑ ایک چھٹانک کا سفوف بنالیں۔ پھر ایک تولہ سفوف کو ڈھائی پاؤ پانی میں جوش دیں جب چوتھا حصہ باقی رہ جائے۔ تو اتار کر چھان کر رات کو سوتے وقت پلائیں۔ زیادہ تین دن میں خون حیض جاری ہو جائے گا۔ سرد چیزوں اور کھٹائی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

صندل سرخ ایک تولہ برگ نیم ایک تولہ مجیٹھ کھوپرہ مچی بردیرا ایک ایک تولہ سب کا سفوف بنا کر بقدر آدھ ماشہ ہر روز بوقت صبح ایام حمل میں کھانے سے حمل نہیں گرتا۔ گرم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے

بچہ آسانی سے پیدا ہو: کیسر تین ماشہ قلمی شورہ چار ماشہ دونوں کو ملا کر گرم دودھ سے پلائیں۔ ایک گھنٹہ کے لگ بھگ بچہ پیدا ہو جاتا ہے (نوٹ) نانویں ماہ کے آغاز سے روزانہ چھ ماشہ بادام روغن بوقت صبح وضع حمل تک پینے سے بچہ جلدی پیدا ہوتا ہے۔

دودھ بڑھانے کے لئے: فلفل دراز ۶ ماشہ زیرہ سفید چھ ماشہ نمک سنگ دو ماشہ ان کا سفوف بنالیں۔ ایک پیالہ میں بھینس کا دہی ملا کر کھلائیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ دن کو استعمال کریں۔

ڈھیلے پستانوں کے لئے: مازو پیس کر چھاتیوں پر لیپ کرائیں اور سرکہ دس تولہ میں ایک چھٹانک نمک،

کس کر باندھ دیں۔ چھاتیاں یعنی پستان سخت ہو جائیں گے۔

تنگی فرج کے لئے: مازو چار ماشہ پھٹکڑی دو ماشہ دونوں کو ۶ ماشہ گھی میں ملائیں صحبت سے پہلے اندام نہانی پر لگانے سے فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ سیلان الرحم یا کثرت جماع وغیرہ سے عموماً فراخی کی شکایت ہو جاتی ہے۔

خوبصورتی کے لئے: صندل سرخ ایک تولہ کیسر ۲ ماشہ ناگ کیسر ایک تولہ کافور چار ماشہ سب کو پانی میں ملا کر منہ پر لیپ کرنے سے چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔

عورت کی شہوت کو کم کرنا: تین تولہ شربت صندل میں ۶ ماشہ تخم کاہو ڈال کر تھوڑا پانی ملا کر ایک ہفتہ تک پلائیں شہوت کم کرنے کے لئے مفید ہے۔

۲۔ پھٹکڑی بھون کر اجوائن خراسانی کے تین حصے کھرل کریں۔ ڈیڑھ ماشہ کی گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح کو پانی سے کھلا دیں۔

امراض بچگان کے لئے مفید نسخہ جات

بچوں کی حفاظت والدین کا فرض مقدم ہونا چاہئے ان کی دیکھ بھال ان کی بیماریوں کی طرف متوجہ ہونا چاہئے بچے نہ صرف والدین کی آنکھوں کا نور ہوتے ہیں بلکہ قوم کی مایۂ ناز دولت ہوتے ہیں کسی نے صحیح کہا ہے کہ آج کے بچے کل کی قوم ہیں۔ بچوں کی صحیح تربیت قوم کے سدھار کرنے والی بات ہے۔ لیکن افسوس یہ ہے کہ ہمارے ملک میں بچوں کی بیماریوں کے علاج کے متعلق

جبانیہ نسخہ جات نیچے جاتے ہیں ناظرین کو ان سے مستفید ہونا چاہیئے

بچوں کے بخار کا علاج: چرائتہ۔ گلو۔ سرکڑ کی چھال نیم کی چھال تمام دو دو رتی لے کر کاڑھا بنا کر بچوں کو پلاتے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔

نسخہ (۲) طباشیر دو رتی الائچی خورد ڈیڑھ رتی ست گلو ایک رتی گیرو ایک ماشہ پیس کر چار پڑیاں بنائیں۔ ایک سال کے بچے کے لئے ایک پڑیہ دو سال کے بچے کو دو پڑیہ دودھ میں گھول کر پلانے سے بخار کو آرام ہو جاتا ہے۔

سوکھا پن ڈبہ یا درد پسلی کیلئے اکسیر

نسخہ (۱) ایلوا چھ ماشہ سونٹھ چار ماشہ۔ زعفران ڈیڑھ ماشہ پیس ایک پوتھی لونگ چار عدد برگ خورد چھ ماشہ۔ ادرک کے ایک چھٹانک رس میں مٹر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح ایک تمام ماں کے دودھ کے ساتھ کھلائیں۔

نسخہ (۲) گیٹو لوچن ایک چاول کھر کھلانے سے بھی ڈبہ یعنی درد پسلی کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

بچوں کی کھانسی کا علاج: دار چینی تین ماشہ ملٹھی ایک تولہ مگھاں ایک تولہ طباشیر ایک تولہ گڑ تین تولہ سفوف بنا کر دو رتی ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔

بچہ کا پیٹ کا درد: نوشادر مگھ۔ جوکھار گیرو سفوف بنائیں دو رتی ماں کے دودھ میں گھول کر پلانے سے آرام آجاتا ہے۔

بچہ کی قبض کے لئے

کسٹرائیل ولائتی تین ماشہ۔ ماں کے دودھ کے ساتھ حل کر کے پلائیں

ایک دو دست آجانے سے پیٹ ہلکا ہو جائے گا۔

خوبصورت اولاد پیدا کرنا

خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے واسطے ابتدا ہی سے احتیاط کرنی لازمی ہے کیونکہ سب سے پہلے حاملہ عورت کے جو خواہش ہیں ان کو پورا کیا جائے۔ ہدایت یہ کارتیدرہ کہ جب عورت چوتھے دن اشنان کرے تو سب سے پہلے اپنے خاوند کا درشن کرے یا خوب صورت تصویریں دیکھے۔ اگر کوئی چیز میسر نہ ہو۔ تو اپنا منہ آئینہ میں دیکھے۔ پھر تو فنت گرکھ دان سندر روپ یا خوبصورتی کا تصور کرے جیسا کہ گرکھ دان کے بیان میں لکھا ہے اور دل کو خوش وخرم رکھے، رنج و وہم واضطراب کو پاس تک نہ پھٹکنے دے۔ اور قرار حمل پا جانے پر حاملہ عورت سنسکرت شاستر کے مطابق دیوتا برہمن اور بزرگوں کی پوجا یعنی خدمت کرے۔ ان کی بے عزتی ہرگز نہ کرے۔

ہر طرح سے پاک وصاف رہے اور پرماتما کی یاد کرے اور چوتھے ماہ دوسروں کی بھلائی کرے۔ رشتہ داروں سے محبت کرے۔ چوتھے ماہ جو خواہشات پیدا ہوں ان کو پورا کیا جاوے تو خوبصورت اولاد پیدا ہو۔ اگر مندرجہ بالا باتوں کے خلاف عمل کیا جاوے۔ تو جو اولاد پیدا ہوگی، وہ بدصورت۔ لولی لنگڑی۔ کانی۔ اندھی۔ گونگی۔ خونی۔ بدکردار۔ بدمعاش اور چور فتنہ ساز ہوگی۔

بچّہ کی بیماری معلوم کرنے کا طریقہ

۱۔ جب بچہ روئے تو یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ اسے ضرور کچھ تکلیف ہے
۲۔ بچہ جس مقام پہ بار بار ہاتھ لگائے اس جگہ اور جس جگہ کسی دوسرے کا ہاتھ نہ لگنے دے اس جگہ کوئی نہ کوئی تکلیف جاننی چاہیئے۔
۳۔ اگر بچہ آنکھیں بند کرے تو سمجھو کہ اس کے سر میں درد ہے۔
۴۔ اگر بچے کو قبض ہو یا قے کرے یا پستان کو چبائے پیٹ میں گونج ہو یا پیٹ کھول جائے تو پیٹ کی بیماری سمجھو۔
۵۔ اگر بچہ کا پیشاب اور پاخانہ رک جائے اور بچہ کو درد معلوم ہو۔ ادھر ادھر دیکھے تو سمجھو کہ مثانہ پیشاب اور مقعد کی بیماری ہے۔
۶۔ اگر بچہ سوتے سوتے اٹھے اور اٹھتے ہی رونے لگ جائے۔ سسکیاں بھرے اور اس کی پیشانی پر بل پڑ جاویں۔ تو بچے کو سینے کی بیماری ہے۔
۷۔ اگر بچہ کھانستا ہوا بہت روئے تو یہ اشارتی کھانسی اور درد پسلی کا ہے۔
۸۔ اگر بچہ منہ کھول کر جلدی جلدی سانس لے اور اس کے نتھنے سانس لیتے وقت کھول جائیں تو ڈاکٹر لوگ اسے نمونیہ کہتے ہیں مگر عام لوگ اسے ڈبہ طفلان کہتے ہیں۔
۹۔ اگر بچہ کان کی طرف بار بار انگلی لے جائے تو درد کان ہے۔
۱۰۔ اگر بچہ کی زبان میلی ہو اور پاخانہ بدبودار اور سیاہ رنگ کا ہو تو پیٹ کی بیماری سمجھو۔

۱۱۔ اگر سوتا ہوا بچہ دانت پیسے یا ناک کو کھجائے یا گڑگڑے۔ پیشاب اور پاخانہ کی جگہ کو ملتا رہے تو جان لو کہ اس کے پیٹ میں کیڑے ہیں جسے عام لوگ چمونے بھی کہتے ہیں۔

۱۲۔ اگر بچہ گھٹنے سکڑے اور بھنویں چڑھائے تو پیٹ میں درد کی علامت ہے۔

۱۳۔ اگر بچے کے پیشاب میں سفیدی نظر آئے اور پیشاب میں بیٹھ جاوے تو معدہ اگنی یعنی خرابی ہاضمہ کا عارضہ ہے۔

۱۴۔ اگر پیشاب کی رنگت سرخ ہو تو اسکی علامت سے جاننا چاہیے کہ بخار ہونے والا ہے۔

بچوں کے دیگر امراض کا علاج

پیشاب بند ہو جائے تو: الائچی خورد۔ جوکھار۔ نوشادر۔ قلمی شورہ ایک ایک ماشہ لے کر کاڑھا بنائیں۔ چار مرتبہ پلانے سے پیشاب کھل کر آئے گا۔

دانت آسانی سے نکلیں: گل دھاوا مگھ سفید سہاگہ نمک تینوں کا سفوف بنا کر ذرا سا شہد ملا دیں اور مسوڑھوں پر مل دیا کریں، دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ بچہ کو خاص تکلیف بھی نہیں ہوتی۔

بچوں کا کان درد: مکو کے پتوں کا پانی دو تولہ لے کر اس میں رسونت ایک تولہ ملائیں دو قطرے ڈال دینے سے آرام ہو جاتا ہے۔

بچوں کی ہچکی کے لئے: بادام رو گری کا سفوف بقدر تین رتی

لے کر ایک ماشہ مکھن میں ملا کر چٹا دیں۔ ہچکی کو آرام آجاتا ہے۔

زبان کے چھالے: الائچی خورد۔ سرد چینی۔ طباشیر۔ ہر ایک مساوی وزن لے کر سفوف بنائیں۔ صرف آدھ ماشہ بچے کے منہ میں ڈال دیں۔ چھالوں کو آرام ہو جائے گا۔

بچوں کی تبخیر کے لیئے: ٹھیکڑی چھ ماشہ کوٹ کر لیموں کے رس بقدر ایک تولہ میں ملا کر سر پر لیپ کر دیں۔ آرام آجاتا ہے۔

بچوں کا جریان: بعض مرتبہ کمسن بچوں کے پیشاب میں سفیدی سی آنی شروع ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے نیار سی آملہ کا مربہ چند دن کھلانے یا آٹے کا پانی پلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

زنانہ و مردانہ عام بیماریوں کے مشترکہ علاج

لیئے موسمی بخار: کاسنی ۶ ماشہ۔ آلو بخارا ایک تولہ۔ املی ایک تولہ نیلوفر ۶ ماشہ۔ بنفشہ ایک تولہ رات کو بھگو دیں صبح کو خوب مل کر اور چھان کر پی لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔

رات کے بخار کے لیئے: اجوائن ۳ ماشہ سونف ۳ ماشہ الائچی خورد تین ماشہ۔ اجوائن تین ماشہ۔ رات کو بھگو دیں اور صبح چھان کر کھانڈ ملا کر پی لیں۔ رات کو آنے والے بخار کے لئے بہت فائدہ بخش ہے۔

لیئے بخار صفراوی: عناب چار عدد سپستان ۳ ماشہ نیلوفر ۳ ماشہ تین چار دن حسب ترکیب بالا استعمال کریں۔ اور

تیسرے دن کے بخار کے لئے: برگ نیم تین عدد۔ کالی مرچ ۵ عدد سفوف بنا کر ایک گھنٹہ بخار ہونے سے پہلے کھائیں فائدہ پہنچتا ہے۔

پرانے بخاروں کے لئے اکسیر عرق: برگ درخت سفید تازہ و نرم ایک پاؤ پختہ برگ درخت نیم تازہ و نرم ایک پاؤ پختہ کا اصلی ایک چھٹانک اجوائن دیسی تین تولہ۔ گلو تازہ کوفتہ نصف سیر پختہ چرائتہ۔ املی و تازہ نصف سیر عناب ولایتی ایک پاؤ زیرہ سفید ایک پاؤ کالی زیری ایک پاؤ پختہ گل بنفشہ ایک چھٹانک گل گاؤزبان نصف پاؤ پختہ تمام ادویات سے تین گنا ڈالیں تین دن رات بھگوئیں۔ پھر عرق نکال کر اس عرق میں اسی قدر یہ دوائیاں پھر بھگو دیں۔ اور دوبارہ عرق کشید کریں۔ خوراک ۲ تولہ ہمیشہ پیچش کے لئے فائدہ مند میں۔ کافور ایک تولہ

اکسیری گولیاں: کتھہ ایک تولہ بھنگ چھ ماشہ۔ برگ نیم ۳ ماشہ عرق گلاب میں کھرل کر کے ماشہ کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی تین گھنٹے کے بعد عرق گلاب کے ساتھ دیں۔

برائے درد سر ہر قسم: افیون چھ ماشہ تخم دھتورہ چھ ماشہ سونٹھ ۳ ماشہ۔ گوند ۵ ماشہ عرق گلاب میں گھول کر کے چنا کے برابر گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک تولہ گرم پانی سے استعمال کریں۔

اکسیر ہچکی: کلونجی باریک کر کے ایک ماشہ سرد پانی سے کھائیں ۲ تور نوشادر اینٹ کا تھوڑا تھوڑا چاٹ لیں۔

اکسیر دردِ سینہ یا چھاتی: نوشادر ۴ تولہ منگھ ۲۴ عدد باریک کرکے ڈھائی ماشہ ہمراہ گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔

اکسیر ہاضم: مرچ کالی ایک تولہ منگھ ۶ ماشہ سونٹھ ۶ ماشہ ہینگ ۲ ماشہ اجوائن ۲ تولہ نمک سیاہ ایک تولہ ٹاٹری ایک تولہ۔ انار دانہ دو تولہ۔ دارچینی ۶ ماشہ۔ باریک کرکے ایک ماشہ ہمراہ گرم پانی۔

اکسیر دردِ گردہ: ایلوا ایک تولہ۔ نوشادر ایک تولہ ہمراہ شربت صندل فائدہ مند ہے۔

اکسیر بواسیر: الائچی خورد ۲ تولہ طباشیر ۲ تولہ ناگ کیسر دو تولہ بھجن گائے دو تولے سفوف کرکے بقدر ۶ ماشہ صبح و شام صرف چنے کی روٹی کی چوری بنا کر کھائیں۔

۲۔ چھلکا انار دانہ سایہ میں خشک کرکے ہمراہ تازہ پانی صبح کے وقت نہار منہ کھانے سے ہر قسم کی بواسیر کو چند دن میں فائدہ ہوتا ہے۔ تندرستی بادی اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

۳۔ تخم ریحان نیم برشت کچے بھننے کرکے ایک کف وقت نہار منہ پھانکنے سے ہر قسم کی بواسیر کو چند دن میں فائدہ ہوتا ہے۔

اکسیر داد: روغن نارجیل ایک چھٹانک کافور دیسی ایک تولہ حل کرکے لیپ لگایا کریں۔ ۲ ماشہ تھوک یعنی صبح بیدار ہوتے وقت فوراً ہی تھوک مل دیا کریں چند روز میں کافی آرام ہو جاتا ہے

۴۔ مونیا کے پتے یا سنگترے کے چھلکے ہر روز ملنے سے بھی داد

کو فائدہ پہنچتا ہے۔

۴۔ ترپھلہ ۴ تولہ، نوشادر ایک تولہ۔ سکبور ایک تولہ باریک کر کے پانی سے لگایا کریں۔ داد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

اکسیر نجسیر: بیر بہوٹی تر زرد کی نسوار لینے اور آملہ کا پانی پینے اور سر پر ڈالنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

برائے زہر سانپ: تیلا کھوتھا۔ گری ریٹھہ نوشادر سنکھیا سفید ہر ایک تین ماشہ لے کر سفوف بنالیں۔ آک کا دودھ چھ ماشہ میں ملا کر زہر والی جگہ کو چھیل کر اس پر لگانے سے آرام ہوتا ہے

نوٹ: مریض کو ۲۴ گھنٹے تک پانی نہ پلانا چاہئے۔ پانی کی جگہ دودھ گھی ملا کر پلانا چاہیئے۔

علاج مرگی: زعفران عقرقرحا مساوی وزن شہد میں ملا کر نہار منہ کھانے سے چند دن میں فائدہ ہوتا ہے۔

۲۔ مولسری کو پانی میں پیس کر اس کی نسوار لیتے رہنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

علاج یرقان: ایک تولہ گلو لے کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں جب دو تولہ رہ جائے تو برابر شہد ملا کر کھانے سے چند روز میں فائدہ ہوگا۔

علاج پیچش: سونٹھ۔ مصری سونف مساوی وزن لے کر سفوف بنالیں۔ ۶ ماشہ صبح کو شربت انجبار۔ شربت توت کے ہمراہ کھائیں۔ دو دن میں فائدہ ہوتا ہے۔ ۲۔ آملہ و شہد ایک ماشہ نہار منہ چاٹ لینے سے بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

خوراک ہی چاول کھائیں۔
۳۔ لیموں جیتر شہد ملا کر کئی مرتبہ کھلائیں۔

دافع بغل گند: دار سنگ کو پرانے سرکہ میں پیس کر لیپ کریں۔ دو آڑو کے پتے لے کر رس نکالیں اور مل دیا کریں۔

علاج درد کمر: کھوسی گندم اجوائن لہسن ہر ایک دو تولہ گڑ پرانا کم از کم سال بھر کا ڈھائی چھٹانک سب کو کوٹ لیں۔ ایک گولی صبح و شام بقدر ایک تولہ بنا کر کھائیں چار پانچ دن میں فائدہ پہنچتا ہے۔

علاج چھیپھری: کالا سانپ ٹکڑے ٹکڑے کر کے اور کھینیں کے سنگ میں ڈال کر منہ بند کر کے جلائیں۔ سانپ کی راکھ کو چنبیلی کے تیل میں لگانے سے داغوں کا رنگ بدل جاتا ہے۔

ضیق النفس: زعفران کشمش کالی مرچ برابر وزن لے کر کوٹ لیں۔ ہر روز چھ ماشہ استعمال کریں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔
۲۔ پالک کو جزو خوراک بنا کر بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے یعنی پالک کا ساگ بکثرت کھائیں۔

کھانسی کے لئے: بیٹھکنڈہ کی جڑ اور پتے جلا لیں۔ راکھ شہد میں ملا کر چاٹے۔ بہت فائدہ ہوتا ہے۔
۲۔ ملٹھی کا رس چوسنے سے بھی معمولی کھانسی کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

واڑ درد کے لیئے: لونگ کا تیل لے کر روئی کے پھاہے میں ملا کر واڑ میں رکھ دیں۔ پانی نکلنے کے تقریباً دس منٹ بعد ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آرام ہو جائے گا۔

بال بڑھانے والا تیل: آملہ ۵ تولہ۔ میتھی ایک تولہ۔ آب انگور ۵ تولہ آب چقندر ۵ تولہ۔ آب مولی۔ ۲ تولہ مویز منقہ ۲ تولہ تخم سن ۲ تولہ۔ تخم کڑھل ۵ تولہ تخم نارنج ایک تولہ تخم زیتون ۴ چھٹانک تل کا تیل آدھ سیر۔

پہلے خشک چیزوں کو چقندر اور انگور کے پانی میں پکالیں اور اس میں ایک پاؤ آملے کا پانی ملا دیں جب جوش کھا کر نصف پانی رہ جائے تو جوشاندے کو روغن زیتون اور روغن کنجد میں ملا کر اس قدر پکائیں۔ کہ پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے

بال گرنے دور ہوں

روزمرہ ہر ٹہ کھایا کریں اور معتدل زندگی گذاریں۔ ہر ٹہ کھانے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ جیت میں بیساکھ میں ہم وزن شہد کے ساتھ۔ اور جیٹھ اساڑھ میں مویز منقہ یا گڑ کے ساتھ۔ ساون، بھادوں میں نمک سیاہ کے ساتھ۔ اسوج کتک میں مصری کے ساتھ مگھر پوہ میں سونف کے ساتھ ماگھ پھاگن میں ۳ عدد فلفل دراز کے ساتھ۔

نسخہ خضاب: مازو ۴ چھٹانک سنگ راسخ ۴ تولہ نوشادر ۲ تولہ پھٹکڑی دو تولہ کتھ دو تولہ گوند کتیرا ڈیڑھ تولہ آملہ چار تولہ مازو کو تل کے تیل میں بھونیں جب وہ سیاہ ہو جائیں۔ تو ان کو

دوسری چیزوں کے ساتھ کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ لگانے کی ترکیب یہ ہے کہ اول بالوں کو گرم پانی سے دھوئیں مگر پانی میں سوڈا اور صابن ضرور ڈالیں۔ اور بعد ازاں بال خشک کر کے لگائیں اور چار گھنٹے کے بعد دھو کر تیل لگائیں۔

بال صفا صابن بنانا: ایک چھٹانک کھڑیا مٹی تین پاؤ۔ زرد بیرم سلفائیڈ ایک پاؤ۔ سوڈا دھوبی ویزلین ایک پاؤ خوشبو سٹرونیلا ایک اونس۔ بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ پہلے کھڑیا مٹی کو باریک پیس لیں۔ پھر سوڈا اور بیرم سلفائیڈ ملالیں بعد ازاں ویزلین میں سٹرونیلا ملا کر اس میں کھڑیا وغیرہ ڈال دیں۔ اور سانچے میں ڈال کر جمالیں۔ بال صفا صابن بن جائے گا صابن کے ٹکڑے کا گاڑھا لیپ لگائیں۔ پانچ سات منٹ کے بعد کپڑے سے پونچھ لیں۔

فیس کریم بنانا: سفید ویزلین۔ ایک پونڈ سینٹ جس میں عطر چنبیلی نصف تولہ اور لیں کر پہلے ویزلین کو پگھلائیں۔ اور ذرا ٹھنڈا ہونے دیں۔ بعد میں خوشبو ملا کر شیشیوں میں بھر لیں منہ پر ملنے والی کریم بن جائے گی۔

کشتہ جات بنانے کا طریقہ

کشتہ بنانا۔ ہڑتال ورقی بقدر ۲ تولہ پیس کر رکھ لیں ایک گھیکوار کا پیالہ کر کے اس پر آدھی ہڑتال کا سفوف رکھ لیں۔ اس کے اوپر نانک شاہی پیسہ رکھ دیں اور باقی ماندہ سفوف ہڑتال اوپر ڈال

دیں۔ اس کے اوپر دوسرا گھیکوار کا نیار رکھ کر خوب گل حکمت کر دیں اور کسی گڑھے میں چھ سات سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ عمدہ کشتہ ہوگا۔ مگر اس کو آک کے دودھ میں ایک بار تر کر کے ایک آگ دے دی جاوے۔ تو اکسیر بن بن جاتی ہے۔ خوراک دو چاول سے چار چاول تک برائے نامردی اور دافع امراض بلغمی اکسیر۔

کشتہ ابرک سیاہ۔ ابرک سیاہ کو شدہ کر کے باریک کر لیں پہلے بڑ کی داڑھی کے رس میں کھرل کر کے آگ دیں۔ پھر آک کے دودھ میں تر کر کے آگ دیں۔ اسی طرح چودہ آگ دیں۔ کشتہ تیار ہے۔ طاقت بدنی و بخار ہر قسم کے واسطے مفید ہے۔

کشتہ قلعی: قلعی کو لے کر اس کے باریک ٹکڑے کر لیں۔ پھر کچھ مہندی کے پتے کے ایک ٹاٹ پر بچھا کر اوپر قلعی کے ٹکڑے رکھ دیں۔ اور اس کے اوپر اور مہندی کے پتے رکھ کر لپیٹ کریں اور اس کو آگ لگا دیں۔ قلعی کشتہ ہو جائے گی۔ پھٹک تیسے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے معمولی دس سیر اپلوں کی آگ دینے سے قلعی کشتہ ہو جاتی ہے۔ خوراک ایک رتی برائے جریان زنان و مردان اکسیر جیسی ہے۔

کشتہ ہڑتال طبقی: ہڑتال ایک تولہ برگ دھتورہ ایک چھٹانک کے نغدہ میں رکھ کر ایک گولہ سا تیار کریں اور ایک چھٹانک کے نغدہ میں اور بالاس چھپا کی راکھ بقدر آدھ سیر کے کر اوپر نیچے رکھ کر کسی کوزہ میں گل حکمت کریں اور ہوا سے بچا کر ہلکی سی آگ دیں،

کشتہ تیار ہو جائے گا۔
خوراک: دو چاول سے ایک رتی تک امراض بلغمی کے واسطے نہایت مفید ہے۔ نامردی کو دور کرتا ہے۔

کشتہ سونا: سونا چھ ماشہ ریتی سے رگڑ کر باریک کر لیں پھر تازہ گلاب کے پھولوں کا آدھ سیر پانی نکال کر اس میں کھرل کریں اور زرد پیالوں میں رکھ کر گل حکمت کر کے خشک کر لیں۔ بعد ازاں دس سیر اپلوں کے نیچے اوپر رکھ کر کسی گڑھے میں آگ دیں پھر گل ششبیش کے عرق یا ملا اس طرح آگ دیں۔ آگ دینے کے بعد اسکو نکال لیں۔ بعد میں کشتہ محفوظ رکھیں اور حسب ضرورت ایک سے دو چاول تک مکھن یا بالائی میں رکھ کر کھاویں۔ از حد طاقت دے گا۔

کشتہ فولاد: فولاد عمدہ کو ریتی سے باریک کر لیں کسی مٹی کے کوزہ میں ڈال کر اس کے اوپر جامن کا رس نچوڑ دیں۔ اسی طرح ہر روز اس قدر جامن کا رس ڈالیں کہ فولاد اس میں ڈوبا رہے کچھ عرصہ میں کشتہ فولاد ہو جائے گا۔ پھر اسکو گھیکوار کے رس میں خوب کھرل کریں۔ اور ایک بڑا گڑھا کھود کر اس میں اپلوں کی تیز آگ دیں کشتہ عمدہ ہو جائے گا۔ خوراک ایک رتی مکھن میں طاقت کے واسطے اور امراض جگر و تلی کے لئے عمدہ چیز ہے۔

کشتہ چاندی: سادہ چاندی ایک تولہ آک کے دودھ میں بارہ گھنٹہ تک کھرل کریں اور آک کی نرم کونپلوں کا ایک چھٹانک کے قریب نغدہ بنا کر غلولہ سا بنا لیں اور چار پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔
خوراک نصف رتی سے ایک رتی تک مکھن کے ہمراہ طاقت کے واسطے

مُفید ہے اسی طرح شنگرف گلاب میں زمین پر گھول کر کے پھر نیم کے شیرہ میں کھرل کر کے گلاب یا نیم کے نغدہ میں رکھ کر اوپر دھاگہ لپیٹ کر کچھ بیٹ کی آگ دے دی جائے تو کشتہ عمدہ تیار ہوگا۔ خوراک نصف سے ایک رتی تک مکھن کے ہمراہ لیں۔

کشتہ شنگرف: ۱ تولہ شنگرف کی ڈلی لیں اور سرخ مرچ کے پودے کو جلا کر ایک سیر اس کی راکھ لیں۔ کسی ہانڈی میں نصف راکھ ڈال کر اس پر شنگرف رکھ کر نصف راکھ اوپر ڈال دیں اور ہانڈی کے منہ پر گل حکمت کر دیں۔ نیچے بیری کی لکڑی کی آگ دیں۔ آگ تقریباً ۱۵ سیر کے دیں۔ شنگرف کشتہ ہو جائے گا۔ خوراک نصف رتی نامردی اور امراض بلغمی کے واسطے مفید ہے۔

کشتہ سنکھیا: جڑ چینا کی راکھ تقریباً چار سیر لے کر ایک ہانڈی میں نصف تک بھر دیں درمیان میں ایک تولہ سنکھیا کی ڈلی رکھ دیں اس کے اوپر باقی راکھ ڈال کر نیچے اودبیلی کی لکڑی کی آگ جلا دیں کشتہ تیار ہوگا۔ مقدار خوراک ایک چاول سے دو چاول تک مکھن یا مناسب بدرقہ سے نامردی کمزوری اعصاب، امراض بلغمی و آتشک و جذام کے واسطے مفید ہے۔

کشتہ سنکھیا (سمیہ) ایک تولہ کے لوہے کے برتن میں گھلا دیں اور ایک تولہ کے واسطے ساکھڑ عدد تیتے لے کر خشک کر لیں۔ اور ان کا سفوف بنائیں۔ یہ سفوف تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں اور بڑ کی شاخ کا ڈنڈا جو کہ تازہ ہو اس سے ہلاتے جائیں سنکھیا خاکستر ہو جائے گا۔ پھر اس کو گھیکوار کے رس میں ٹکیہ بنا کر آگ دیں کشتہ تیار ہے خوراک ایک سے دو رتی سوزاک جریان کے واسطے مفید ہے امساک پیدا کرتا اور قوت باہ بڑھاتا ہے۔ (ختم شد)